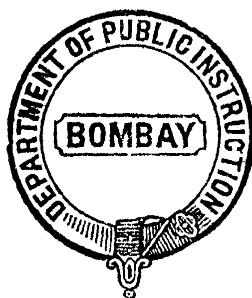
आरोग्यविद्या.



કીમત સવા આનો.

3528

The Department of Public Instruction, Bombay.

THE WAY TO HEALTH,

A SANITARY PRIMER,

TRANSLATED INTO GUJARATI

BY

R. S. MAHIPATRÁM RUPRÁM NILKANTH, C.I.E.,

GUJARATI TRANSLATOR, EDUCATIONAL DEPARTMENT.

FIRST EDITION.—20,000 Copies.

Bombay:

GOVERNMENT CENTRAL BOOK DEPÔT.

1888.

Price 1¼ Anna.

BOMBAY:
PRINTED AT THE EDUCATION SOCIETY'S PRESS, BYCULLA.

•મુંબઈ ઇલાકાનું સરકારી કેળવણીખાતું.

आरोग्यविद्या.

ઈંગ્રેજીમાંથી ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરનાર

રા. સા. મહીપતરામ રૂપરામ નીલકંઠ,

સી. આઈ. ઈ.

ગુજરાતી ટ્રાન્સ્લેટર, એજ્યુકેશનલ ડીપાર્ટમેંટ.

૧ લી આવૃત્તિ.—૨૦,૦૦૦ પ્રત.

આ પુસ્તક હિંદ સરકારના સને ૧૮૬૭ ના ૨૫ મા આકટ પ્રમાણે નોંધાવ્યું છે.

મુંબઈ:

સરકારી મધ્ય બુક ડીપો.

સને ૧૮૮૮.

કીમત સવા આનો.

મુંબઈ મધ્યેઃ
એજ્યુકેશન સોસાઇટીના છાપખાનામાં છાપ્યું છે.

અનુક્રમણિકા.

आरोग्यविद्या.

उपोद्घात.



१. **आरोग्यतानुं उपयोगीपणुं.**—આરોગ્યતા બહુ મોટું સુખ છે. આપણે સાજા હોઇએ છીએ તેવારે આપણું પોતાનું કામ કરી શકીએ છીએ, અને બીજાને મદદ કરી શકીએ છીએ. મંદવાડથી આપણું કૌવત જતું રહેછે, અને આપણી આસપાસનાને ભારે થઈ પડીએ છીએ. માંદો રાજા તેના મહેલમાં અતિ દુઃખી હોય અને તંદુરસ્તી ભોગવતા ગરીબ મજૂરને જીવતર આનન્દકારી લાગે.

છોકરૂં એ માંદું થાયછે ત્યારે જીવને ઉચાટ થાયછે. નિશાળે ન જઈ શકતાં તથા મઝાની રમતો ન રમી શકતાં છોકરાને ખાટલે પડી રહેવું પડેછે. કદાચ તાવથી તન ધગધગેછે. જો તે બહુ માંદો થાયછે તો ઘરમાં સહુને ચિંતા થાયછે. મા માંદી થાય તે એથીએ નઠારૂં છે. રૂડી મા સાજી હોયછે ત્યારે સવારથી સાંજ લગી કામ કરેછે, સખ્ત મંદવાડથી તે અટકી પડેછે, ને તેને માટે બધું બીજાને કરવું પડેછે.

બાપ માંદો પડેછે તેવારે કેવા ભોગ મળેછે! ઘણાખરા માણસોને પેટને સારૂ રોજગાર કરવો પડેછે. માંદા પડેછે ત્યારે ઘણાક રોજીન્દારોની રોજી જાયછે, અને કદાચ ઓસડને માટે ખર્ચ કરવો પડેછે તથા વૈદ્યને આપવું પડેછે. એથી તેમને દેવું કરવું પડે, અને તેથી તેમના ઘરના માણસો લાંબા વખત સુધી પીડા પામે. બાપ મરીએ જાય, તેની બાયડી વિધવા થાય, અને તેનાં છોકરાં નબાપાં થાય. કેવો માઠો બનાવ!

માટે બધાએ જેમ સૌએ કહેવાય તેમ કરવાની કેટલી બધી જરૂર છે તે એ પરથી તમારા સમજવામાં આવશે. માંદા પડીએ છીએ ત્યાર પહેલાં સાજા હોવાના ફાયદા આપણને સમજાતા નથી.

૨. **मंदवाड उत्पन्न थवानां कारणो.**—કેટલાક લોકો ધારેછે કે માણસ નસીબે કે દૈવજોગે માંદુ પડેછે, અને તે અટકાવી શકાય નહિ. પણ નસીબ કે દૈવજોગ એવું કાંઈ છેજ નહિ. આપણે માંદા પડીએ છીએ ત્યારે તેનું કાંઈ કારણ હોયછે.

૩. **आरोग्यविद्याना लाभ.**—આરોગ્ય એ સંસ્કૃત શબ્દ છે, અને તેનો અર્થ રોગથી દૂર રહેવું, કે તંદુરસ્ત રહેવું એવો થાયછે. સાજા કેમ રહેવું તેનું જ્ઞાન આરોગ્યવિદ્યાથી મળેછે. માંદગી ઓછી કરવાને કેટલું કરી શકાય તે બીજા દેશોથી જાણવામાં આવ્યુંછે.

આ દેશમાં સર્વથી સાધારણ રોગ તાવ છે. ઊનો તાવ અને ટાઢીઆ તાવ એવી તેની બે હાલત છે. ઘણું કરીને દરેક માણસને કોઈવાર તાવ આવેછે. હાલ હિંદમાં જેવો તે સાધારણ છે તેવો ઇંગ્લાંડના કેટલાક ભાગોમાં કોઈ કાળે સાધારણ હતો; પણ હવે તે ક્વચિત્જ દેખાવ દેછે. કેટલાંક સૈકાં ઉપર ઇંગ્લાંડમાં ગળત કોહોડથી પીડાતા એટલા બધા માણસો હતા કે મુખ્ય નગરોમાં તેઓને સારૂ હોસ્પિટાલો હતી; હમણા એકે નથી. શીતળા ઉકરાટો આપનારો અને જીવ લેનાર રોગ છે. આગલા વખતમાં કોઇ કોઇ વાર ગામનાં ગામ એથી ઊજડ પડતાં, અને પૃથ્વી ઉપરની માણસ જાતની વસ્તીના ચોથા ભાગને ચાઠાં વગેરેથી કરૂપા કે આંધળા કરતો. આશરે એંશી વરસોપર એક ઇંગ્રેજ વૈદ્યે શોધ કરી કે ગાયનાં આંચળપર એક જાતના ફોલ્લા થાયછે તેઓના પરૂથી શીતળા અટકેછે અથવા તેનું જોર ઘણું ઓછું થઈ જાયછે. હવે ઇંગ્લાંડમાં શીતળાથી મુકાબલે થોડાં મરણ થાયછે, અને બધા લોક સંભાળ લે તો એકે થાય નહિ.

ઇંગ્લાંડમાં જે ઉપાયો કામે લગાડ્યા છે તેઓને આ દેશમાં કામે લગાડ્યાથી અહીંના લોકની આરોગ્યતા પણ એટલીજ સુધરે. અગ્નિથી દઝાયછે એ સર્વે કોઈ જાણેછે, પરંતુ નબળા અને માંદા શાથી થવાયછે તે ઘણાના સમજવામાં નથી. આરોગ્ય અને જબરા શાથી રહેવાય તે આ નાની ચોપડીમાં જણાવ્યું છે. એને સંભાળથી વાંચો, અને એમાં કહ્યુંછે તે પ્રમાણે કરવાનો યત્ન કરો.

માણસને જીવવાને અને સાજા રહેવાને શાની ગરજ છે તે એક પછી એક હવે સમજાવવામાં આવેછે.

---

૧. स्वच्छ वा.

૧. वा अने ते शानो बन्योछे.

૪. કેટલાક દહાડા સુધી આપણે અન્ન કે પાણીવિના જીવી શકીએ છીએ, પણ વા વિના આપણે થોડા પળમાં મરીજઈએ છીએ. વાનો શ્વાસ લેવો એ આપણું અવતરતાં વારને પહેલવહેલું કામ છે, અને વાને બહાર કાઢવો (ઉચ્છ્વાસ મૂકવો) એ આપણું આ જગત્માં છેલ્લું કામ છે. જન્મથી મરણ લગી, જાગતાં અને ઊંઘતાં નિરંતર આપણો શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલુ રહેછે. માટે જીવવાને સારૂ આપણે વાની સૌથી વધારે ગરજ છે.

આપણે વાને જોઈ શકતા નથી; જ્યારે સ્થિર હોયછે ત્યારે તે આપણને લાગતો નથી. જ્યારે વા વાયછે ત્યારે તે વાયરો કહેવાયછે, અને તે શું કરેછે તે આપણે જોઈ શકીએ છીએ અને તે આપણને લાગેછે. કોઈ વાર તે એટલા જોરથી વાયછે કે ઝાડોને મૂળથી ઉખેડી નાંખેછે. જેમ સમુદ્રનું તળીયું પાણીથી ઢંકાયલું છે તેમ આખી પૃથ્વી વાના મોટા સાગરથી ઢંકાયલી છે, ને પાણીમાં જેમ માછલાં ફરેછે તેમ આપણે તેમાં ફરીએ છીએ. આ વાયુ સાગરની

ઊંડાઈ છીછામાં ઓછી સો મૈલ છે, પણ જેમ જેમ આપણે વધારે ઊંચા ચઢીએ છીએ તેમ તેમ વધારે પાતળો આવેછે. આપણે ખૂનનો કાવો પીએ છીએ તે કાવામાં ચાર વસ્તુઓ છે—પાણી, ખૂન, ખાંડ, અને દૂધ. ચારે ભેળસેળ થયલાં હોય-છે. ઘણી મુદ્દતપર માણસો ધારતા કે વા એકજ વસ્તુનો બનેલો છે*; પણ વિદ્વાનોને હમણા માલૂમ પડયું છે કે તેમાં ચાર મુખ્ય વસ્તુઓ છે અને તેઓ ડહાપણથી અને અજબ રીતે મિશ્ર થઈ છે.

૫. આપણી આસપાસ ત્રણ જાતના પદાર્થો છે. કેટલાક પત્થર અને લાકડા જેવા છે. તેઓ ઘન કહેવાય છે; કેટલાક પાણી અને દૂધ જેવા છે તેઓ પ્રવાહી કહેવાય છે; વાના જેવા છે તેઓ ગ્યાસ (વાયુરૂપી પદાર્થો) કહેવાય છે.

જે ગ્યાસોનો વા બનેલોછે તેઓને છૂટા પાડી શકાયછે અને તોળી શકાયછે. એમાંના એકનું નામ ઑક્સિજન છે. વાના આ ભાગપર પ્રાણનો મુખ્ય આધાર છે. ઑક્સિજન વિના દીવો બળે નહિ. વામાં એકલો ઑક્સિજન ગ્યાસ હોય તો આપણે ઝટ મરી જઈએ: તે બહુ સખ્ત પડે. એ માટે નૈટ્રોજન નામે બીજા ગ્યાસ જોડે તે મળેલો છે. એ ઑક્સિ-જનથી ઘણો જુદો છે. એ પ્રાણને આધાર આપી શકતો નથી, અને તેમાં દીવો મૂકતાં વારને હોલવાઈ જાયછે. પ્રાણીને શ્વાસ લેવાને તથા વસ્તુઓને બળવાને જોઈએ તેવા ઉત્તમ પ્રમાણમાં એ બંને ભળેલા છે. તમારા હાથને એક અંગૂઠો ને ચાર આંગળાં છે. એથી સંભારવું સહેલું પડશે કે વામાં એક ભાગ ઑક્સિજન† છે અને ચાર ભાગ નૈટ્રોજન છે.

લગભગ બધો વા આ બે ગ્યાસોનો બનેલો છે. બીજી બે વસ્તુઓ વામાં છે તેઓ પરિમાણમાં તો ઘણી થોડી છે, પણ ઉપયોગી ઘણી છે.

* પૃથ્વી પણ ઘણા વખતપર એકજ પદાર્થની બનેલી અને પાણી પણ એકજ વસ્તુનું બનેલું એટલે તત્વ માનવામાં આવતાં.

† સૃષ્ટિમાં સૌથી સાધારણ પદાર્થ ઑક્સિજન છે. દર નવશેર પાણીમાં આઠશેર ઑક્સિ-જન છે. આખી પૃથ્વીના વજનમાં અર્ધથી વધારે ભાગ ઑક્સિજનનો છે.

૬. કોયલા તમે જોયા છે—ઢાંકણ નીચે લાકડું બળવાથી જે કાળી વસ્તુ બનેછે તે. ચોખા કે માંસના પણ એક જાતના કોયલા બની શકે. નર્યા કોયલાને કાર્બન* કહેછે. ઑક્સિજન અને કાર્બનનો ભેળ થવાથી ગ્યાસ બનેછે તેને कार्बोनिक आसिड ग्यास કહેછે. ત્રીજી વસ્તુ વામાં છે તે એ છે. એ ગ્યાસ તોલમાં ભારે છે, અને વખતે ઊંડા ખાલી કુવાને તળીએ એકઠો થાયછે. દીવો તેમાં મૂકતાં બુજાઈ જાયછે: માણસ તેનો શ્વાસ લે તો ઝટ મરી જાયછે. પણ વનસ્પતિનો તે મુખ્ય ખોરાક છે; તેના વિના છોડ ઊગી શકે નહિ. આખો દહાડો વનસ્પતિ તેનું પાન કરેછે.

સ્વચ્છ વામાં ૨૫૦૦ ભાગમાંનો એક ભાગ કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ છે, કે તેર રૂપિએ એક પાઈના પ્રમાણમાં. એટલા થોડા પરિમાણથી નુકસાન થતું નથી; પણ જો ઘણો વધારે હોય તો આપણે નબળા અને માંદા થઈએ.

થોડી पाणीनी बराळ એ વામાં ચોથી ચીજ છે. થાળીમાં થોડું પાણી રેડીએ છીએ તો તે ધીમે ધીમે જતું રહેછે. સૂરજનો તાપ પાણીની વરાળ બનાવી તેને સદા ઉપર ખેંચી લેછે, તેનાં વાદળાં બનેછે, અને ઝાકળને તથા વરસાદને રૂપે તે નીચે આવેછે. વામાં પાણીની વરાળ ન હોય તો આપણી ચામડી સુકાઈ જાય અને દરેક છોડ મરી જાય.

વામાં ચાર† વસ્તુએ માલૂમ પડેછે તેઓ ऑक्सिजन, नैट्रोजन, कार्बोनिक आसिड ग्यास, અને पाणीनी बराळ છે. જ્યારે તેઓ બરોબર ભળેલા હોયછે ત્યારે વા (કે હવા) સ્વચ્છ છે અને આપણને સાજા અને બળવાન રાખેછે.

२. वा (हवा) शाथी बगडेछे.

૭. જીવવાને સારૂ વાની જરૂર છે એટલુંજ નહિ, પણ તે વા ચોખ્ખો જોઈએ. દુનિયામાં ઘણી જાતનાં ઝેર થાયછે,

---

* હીરો કાર્બનનો બનેલો છે અને તેને જબરા અગ્નિમાં બાળી શકાય.

† એ ઉપરાંત થોડી બીજી વસ્તુએ ઘણાજ નાના પરિમાણમાં છે.

પણ જે ઝેરથી ઘણામાં ઘણા માણસો મરેછે તે ઝેર નઠારો વા કહેવાય છે. કલકત્તામાં ઘણાં વરસોપર ૧૪૬ માણસોને અંધારી કોટડી નામે નાના કેદખાનામાં એક રાત પૂરી-રાખ્યા હતા. તેને માત્ર બે નાની જાળીઓ હતી. સવારે તેનું બારણું ઉઘાડયું તે વારે માત્ર ૨૩ જણ લથડીઆં ખાતા બહાર આવી શકયા; બાકીના બધા મરી ગયા હતા. તેઓ શાથી મરી ગયા? નઠારી હવાથી. તાજો વા ન મળવાથી. આ બાપડાઓની પેઠે એક રાતમાં તો થોડા આદમીઓ મરેછે, પણ તેથી આખા ભવમાં નબળા અને માંદા ઘણા રહેછે.

वा (हवा) बगडवानां केटलांक कारणो.

१. श्वासोच्छ्वास* के दम लेवो ने मूकवो.

આપણો શ્વાસ સદા ચાલુ છે, પણ જે વા આપણે પાછો કાઢીએ છીએ તે લઈએ છીએ તેથી બહુ જુદો છે. જે માણસોને ચોખ્ખાઈ ગમેછે તેઓ પોતાનાં હાથ મોં ધોયા ઉપરાંત નિત્ય નાહેછે. પરંતુ જે વા આપણે શ્વાસમાં લઇએ છીએ તે આપણા શરીર માંહેના પાસાને નિરતર સાફ કરેછે, અને મેલને લઈ લેછે. એ શી રીતે બનેછે તેનો થોડો ખુલાસો કરવામાં આવશે.

આપણે શ્વાસ લેઇએ છીએ તે વારે વા નીચે આપણાં ફેફસાંમાં ઉતરેછે. એ ફેફસાં મોટી વાદળીઓ જેવાં આપણી છાતીમાં છે. શ્વાસનળીની લાખો શાખાઓ વાવાળી ઝીણી ઝીણી નળીઓ છે. તેઓની નજીક અગણિત ઝીણી નસો (રક્તવાહિનીઓ) છે. તેઓની વચ્ચે ચામડી છે તે એટલી બધી પાતળી છે કે લોહી વાને લગભગ અડકેછે. શરીરના સઘળા ભાગોમાંથી જે ઘસારો લોહીએ ભેગો કર્યો હોયછે તેને એ પાતળી ચામડી માર્ગે કાઢી નાંખેછે, અને તાજો ઑક્સિજન વા લેછે. એમ કાળું, અસ્વચ્છ લોહી રાતું અને સ્વચ્છ થાયછે.

---

* શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ એ શબ્દો મળીને એ શબ્દ થયોછે. શ્વાસ એટલે વાને અંદર લેવો ને ઉચ્છ્વાસ એટલે બહાર કાઢવો.

૮. જે હવા આપણે ઉચ્છ્વાસમાં કાઢીએ છીએ તે પોતાની જોડે નીચેની ત્રણ વસ્તુઓ લેતી જાયછે:—

(૧) **कार्बोनीक आसिड ग्यास.**—ચોખ્ખાવામાં એનું ઘણું થોડું પરિમાણ હોયછે. જે વા આપણે ઉચ્છ્વાસમાં બહાર આણીએ છીએ તેમાં તે તેથી શુમારે સોગણું હોયછે. આપણે તેને દેખી શકતા નથી, પણ જેમ દેવતામાંથી ધુમાડો નીકળેછે તેમ આપણામાંથી તે નીકળેછે. વાસેલા ઓરડામાં દેવતા બળતો હોયછે તો તે ઝટ ધુમાડાથી ભરાઈ જાયછે. તેમજ આપણે વાસેલા ઓરડામાં સૂઈએ તો આસપાસનો વા કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસથી ભરાઈ જાયછે. જો તાજો વા અંદર ના આવે તો આપણે ઉતાવળે મરી જઈએ, પરંતુ બારણાંની ઉપરથી અને નીચેથી કેટલોક માઠો વા બહાર જાયછે અને કેટલોક સારો વા અંદર આવેછે.

(૨) **पाणींनीं वराळ.**—જો તમે સ્લેટ ઉપર શ્વાસ મૂકશો તો તે ઉપર ભેજ લાગશે તેથી જણાય છે કે ઉચ્છ્વાસમાં પાણી છે.

(૩) **गंदो नकामो पदार्थ.**—ઉચ્છ્વાસમાંનું પાણી ચોખ્ખું નથી. તેમાં કોહવા માંડેલી વનસ્પતિની વસ્તુ છે*; એ શરીરપર રહેછે તો રોગ ઉત્પન્ન કરેછે. એ તથા કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ નુકસાન કરનારા છે.

ઢોર, બકરાં, કૂતરાં અને બીજાં પ્રાણીઓને આપણી પેઠે શ્વાસોચ્છ્વાસ છે, અને ઉપર કહ્યું તેજ રીતે તેઓની મદદથી પણ હવા બગડેછે.

૯. (૨) **बळवुं.**- તમને કહેવામાં આવ્યુંછે કે ઑક્સિજન વિના કાંઈ બળે નહિ. વાસણમાં દીવો મેલી તેને ઢાંકી દેશો તો દીવો ઝટ હોલવાઈ જશે, કેમકે તે વાસણના વામાં ઑક્સિજન છે તે બધો કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ થવામાં ખપી જાયછે. એમ દીવો દેવતા વાને અસ્વચ્છ કરેછે.

(૩) **कोहवाण** —વનસ્પતિ કે પ્રાણી મરી જાયછે ત્યાર પછી ઝટ તે કોહવા માંડેછે. ઘણી ઈજા કરે તેવા ગ્યાસો તેમાંથી નીકળે-

* બગડી જવા લાગેલી.

છે, અને તેના રજકણો* હવામાં ઊડી જાયછે. આપણા નાકના જેવી તીક્ષ્ણતા આપણી આંખોમાં હોય તો કોહેતા જનાવરમાંથી નીકળી આવતા અને આસપાસ વામાં પ્રસરી જતા પુષ્કળ રજકણો આપણે દેખીએ. આપણા શ્વાસમાં તેઓ ખેંચાઈ આવેછે ત્યારે તેઓનું આપણા નાકને લાગવું ગંધ રૂપે માલૂમ પડેછે.

કેળાંની છાલ અને બીજો કચરો બારણા આગળ નાંખવામાં આવેછે તે હવાને બગાડેછે. કસાઈ, ચામડીઆ†, અને રંગારા પણ તેમના ધંધા કરવામાં વાને ‡અશુદ્ધ કરેછે. મડદાં દાટવાની અને બાળવાની જગ્યા ઘરોની પાસે રાખવા દેવી ન જોઈએ.

જમીનમાંથી પણ વા નીકળેછે. વા થોડો ઘણો ભોંયમાં પેસેછે અને એ વા પછી ઉપલી હવામાં ભળેછે.

જમીન ભીની હોય તેવારે કોહવાણ અતિ ખરાબ હોયછે. મરેલાં પાંદડાં, છોડવા અને બીજી કોહતી વનસ્પતિ તાવનું મુખ્ય કારણ છે એવું ઘણું કરીને ધરાયલું છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસ, બળવું અને કોહવું, એ ત્રણ વાને અસ્વચ્છ કરનારાં મુખ્ય કારણો છે.

३. वा स्वच्छ शी रीते थायछे.

૧૦. વાને સ્વચ્છ કરવાના ઉપાયો ન હોય તો પૃથ્વી વશી શકાય નહિ એવી થોડા વખતમાં થાય. મુખ્ય ઉપાયો અહીં જણાવવામાં આવેછે.

(१). **ग्यासो एक एक जोडे मळी जायछे§.**—પાણીમાં થોડું દૂધ રેડીએ છીએ તો તે પાણી જોડે ભળી જાયછે. દેવતામાંનો ધૂમાડો ઝટ હવામાં ફેલાઈ જાયછે. શ્વાસ કાઢવામાં અસ્વચ્છ વા બહાર આવેછે તેનું પણ એમજ થાયછે. તે આસપાસના સ્વચ્છ વા જોડે મળી જાયછે. અને જેમ તે વધારે પાતળો થાય તેમ ઓછો નુકસાનકારી થાયછે.

---

* ઝીણા ઝીણા વિભાગો. † કમાવેલાં ચામડાં બનાવનારા. ‡ અસ્વચ્છ.

§ એને વાયુપ્રસરણ નિયમ કહેછે. પ્રસરણ એટલે આસપાસ ફેલાઈ જવું.

(૨). **વાયરો કે પવન**.—કોહતી વસ્તુઓમાંથી દુર્ગંધ નીકળેછે તેને વાયરો તાણી જાયછે, અને હવાને તાજી અને ચોખ્ખી રાખેછે.

(૩). **વનસ્પતિ**.—પ્રાણીઓ શ્વાસોચ્છ્વાસમાં ઑક્સિજન અંદર લેછે, અને કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ બહાર કાઢેછે. હવે વનસ્પતિ દિવસે કાર્બોનિક આસિડને છૂટો પાડેછે, કાર્બોન અંદર લેછે અને ઑક્સિજનને બહાર કાઢેછે. એથી વા સ્વચ્છ રાખવામાં ઘણી મદદ મળેછે. ખરીવાત છે કે રાત્રે વનસ્પતિ ઑક્સિજન અંદર લેછે અને કાર્બોનિક આસિડ બહાર કાઢેછે. પણ જેટલો ઑક્સિજન તે લેછે તેનાથી ઘણો વધારે બહાર કાઢેછે. તોપણ જે ઓરડામાં છોડવા હોય તેમાં સૂવું એ સારૂં નથી.

ગ્યાસો એક એકમાં ભળવાથી, વાયરાથી, અને વનસ્પતિથી વા ચોખ્ખો થાયછે. વરસાદ પણ મદદ કરેછે.

૪. તાજો વા શી રીતે મેળવવો.

૧૧. તાજી હવાનો મોટો ગુણ બતાવવામાં આવ્યોછે. શરીરમાંથી તથા કોહેલી વસ્તુઓમાંથી નુકસાનકારી પદાર્થ નીકળેછે તેને તે લઇ લેછે; આપણને બળવાન અને તંદુરસ્ત રહેવામાં તે બહુ મદદ કરેછે.

હમેશ પુષ્કળ તાજો વા લેવાનો યત્ન કરો. દહાડે આપણે ઘણીવાર બહાર જઇએ છીએ, પણ રાત્રે આપણે ઘણું કરીને ઓરડામાં સૂઇએ છીએ. વિશેષ કરીને રાત્રિએ તાજી હવા મેળવવાની ગરજ છે. તે કેમ મેળવવી તે 'ઘરો' એ મથાળા નીચે સમજાવવામાં આવશે.

આપણી પાસેના વાને ગલીચી અને કોહતા પદાર્થવડે અસ્વચ્છ થવા નદેવો. તેઓથી આપણે લાગલા મરીતો જતા નથી, પણ તેઓ આપણને ઇજા કરેછે. સખ્ત વિષ તમને એકદમ મારી નાંખે, પરંતુ થોડું એ લેવું એ નાદાની છે.

સાજા કરતાં માંદા માણસો વાને વધારે ઉતાવળે બિગાડેછે. એ વાસ્તે તેમને તાજો વા વધારે જોઇએછે.

એ સિવાય બહારની બાજુએ તાજો વા પુષ્કળ હોવાથી તેન આપણા અંગમાં જોઈએ તેટલો આવવા દેવો જોઇએ. વાદળીને કે લૂગડાના કકડાને છૂટો ધરી રહેવાથી તે મસ પાણી ચૂશી લેશે. વાદળીને જેમ વધારે દાબીએ તેમ તેમાં ઓછું પાણી રહેછે. આપણાં ફેફસાં વિષે પણ એમજ છે. જેમ તેઓને ઓછાં દાબીશું તેમ તેઓ વધારે વા લેશે, અને લોહી વધારે સાફ થશે. માણસોએ લખતી કે કામ કરતી વેળા વાંકા ન વળવું. એથી ફેફસાં દબાયછે અને હવાને અંદર જતાં હરકત થાયછે. શરીરને સીધું રાખવાથી વધારે આરોગ્ય રહેવાયછે.

---

२. स्वच्छ पाणी.

१. पाणीनी गरज.

૧૨. પ્રત્યેક જનાવર અને વનસ્પતિને પાણીની જરૂર છે. પાણી વિના એ બંને મરી જાય. આપણા શરીરનો વધારે ભાગ પાણીનો બનેલો છે. કોઈ આદમીનું વજન પક્કા ૭૫ શેર હોય તો તે વજનમાં આશરે ૫૦ પક્કા શેર પાણી હોયછે. આમ હોવાને સારાં કારણ છે. આપણે જે ખાઇએ છીએ તેનો પ્રથમ જઠરમાં* ઘેંસ (કાંજી) જેવો પદાર્થ બનેછે તેમાંનો કામનો ભાગ, કાંઈક દૂધ જેવો હોયછે, તેનું લોહી બનેછે, અને નકામા ભાગને બહાર કાઢી નાંખવામાં આવેછે. શરીરના સઘળા ભાગોમાં તેઓના પોષણને સારૂ ઝીણી નળીઓ વાટે લોહી જાયછે. લોહીમાં જોઇએ તેટલું પાણી નહોય તો તે એટલું ઘાડું થાય કે ઝીણી નળીઓમાં વહી શકે નહિ. એમાંની ઘણી નળીઓ વાળ કરતાં પણ પાતળી હોયછે. આપણે પાણી પીએ છીએ તે લોહીમાં મળેછે, અને એમ શરીરના દરેક ભાગમાં જાયછે. પાણી નઠારૂં હોય તો આપણી આરોગ્યતા બિગડે.

સારા પાણીના ગુણવિષે ઘણાખરા માણસો થોડું જાણેછે.

---

* ખાધેલો ખોરાક જે કોથળીમાં ઉતરેછે તેને જઠર કહેછે.

પરગામ જવાથી કોઈ માણસ માંદો થાયછે. ત્યારે ઘણીકવાર એમ કહેવાયછે કે તેને પાણી તે ગામનું લાગ્યું. પરગામ ગયા વગર પણ નઠારા પાણીથી માણસો આજારી થાયછે. એથી ઘણા આદમીઓ માંદા થાયછે. ચોખ્ખી હવાના જેટલીજ ચોખ્ખા પાણીની ગરજ છે.

મેલ ધોઈ નાંખવામાં પણ પાણીનો ખપ છે. આપણે પાણી વડે નાહીએ છીએ. વનસ્પતિને વરસાદ નવડાવેછે ને પાણી પણ પાયછે; તેનું પાણી જમીન ઉપર વહી તે પરનો ગંદવાડ લેઈ જાયછે.

૨. पाणीनी आवकनां मूळ.

૧૩. **વરસાદ.**—પાણી પૂરૂં પાડનારૂં મોટું મૂળ એ છે. બધી નદીઓ સમુદ્રને મળેછે, તોપણ સમુદ્ર ભરાતો નથી. એનું શું કારણ? જ્યાંથી નદીઓ આવેછે ત્યાં તેઓ પાછી જાયછે.

સૂરજના તાપથી વરાળ થઈ પાણી ઊંચું ચઢેછે, ને તેની ઝાકળ, કે વરસાદ, કે બરફ બનેછે. વરસાદ વરસેછે ત્યારે તેનું કેટલુંક પાણી પૃષ્ઠ ઉપર વહી નદીઓ અને તળાવોમાં જાયછે; ઘણુંક ભોંયમાં ઉતરી તેને ભીની કરેછે અને કૂવા તથા ઝરણમાં વહેછે. હિમાલયની ટોચ જેવી ઊંચી જગ્યામાં ટાઢ ઘણી હોયછે ત્યાં ફૂલ બરફ રૂપે પાણી વરસેછે, અને ઊનાળામાં તે ઓગળી જાયછે.

વરસાદની ઋતુમાં નદીઓમાં, કૂવાઓમાં, અને તળાવોમાં પાણી વધેછે, ઊનાળામાં નદીઓનાં અને તળાવોનાં પાણી ઓછાં થઈ જાયછે, અને કોઈમાં તમામ સૂકાઈ જાયછે.

એમ પાણી ચકરડી ફરેછે. નદીની વાટે સમુદ્રમાં જાયછે; વરાળ થઈ ત્યાંથી ઊંચે જાયછે; વરસાદ રૂપે નીચે આવેછે, અને પાછું સમુદ્રમાં જાયછે. વરસતા વરસાદનું પાણી લગભગ સ્વચ્છ હોયછે. કોઈ લોકો છાપરાં ઉપર વરસેલું પાણી એકઠું કરેછે, પણ વખતે ધૂળ, પક્ષીઓની હગાર અને બીજા કચરાથી, તે બગડેછે, અને અગાશી હોય તો વિશેષ કરીને

બગડેછે. વરસાદનું પાણી જમીન ઉપર વહેછે ત્યારે તેમાં કાદવ અને કોહતી વસ્તુઓ ભળેછે.

૧૪. (૨) **નદીઓ.**—ઘણીખરી મોટી નદીઓમાં સારૂં પાણી હોયછે. વરસાદના દહાડામાં તે જોડે માટી લાવેછે તેથી ડોહોળાયલું હોયછે. કેટલાક વખત લગી ઠરવા દીધાથી તે પાણી નીતર્યું થાયછે, અથવા થોડી ફટકડીથી કે પ્રખ્યાત ચોખ્ખા કરનાર ફળથી* વહેલું સ્વચ્છ થાયછે. જંગલમાંનું કે ખાડમાંનું પાણી, દેખાતું નીતર્યું હોય તોપણ, ઘણું કરીને કોહતી વનસ્પતિવાળું હોયછે, ને તેથી તાવ આણે એવું હોયછે. બીજું પાણી મળે એવું ન હોય તો પીધા પહેલાં તેને ઉકાળવું. ઉકાળવાથી કોહતી વનસ્પતિનું ઝેર નાશ પામેછે.

નદીઓમાં લુગડાં ધોયેથી તથા ઢોરને નવડાવેથી તેઓ બગડે તેમ છે. જ્યાંથી પીવાને માટે પાણી ભરવામાં આવતું હોય ત્યાં એમ કરવા ન દેવું. વહેણના નીચલા ભાગમાં તેમ કરવું.

નદીના કાંઠાપર કે તળીઆમાં માણસો ઘણીવાર જાજરૂ જાયછે, અને વરસાદ તે મેલને નદીમાં ઘસડી જાયછે. મડદાંને, કોગળીઆથી કે શીતળાથી મરેલા માણસનાં મડદાંને પણ, વખતે નદીઓમાં નાંખેછે. તેમજ તેઓને કાંઠે બાળેલાં મડદાંની રાખોડીને પણ નાંખેછે. નદીઓને મેલું નાંખવાનું ઠેકાણું પણ ઘણી વાર કરવામાં આવેછે.

મોટી નદીઓ પણ એથી બગડેછે, અને નદી નાની હોય, અને વહેણ ભાગ્યે હોય તો ખરાબી વધારે થાયછે. આ પ્રમાણે ઘણી જગાએ હોયછે. વહેતું પાણી વાથી ધીમે ધીમે ચોખ્ખું થાયછે.

પોતાના પડોશની નદીનું પાણી ચોખ્ખું રાખવાનું લોકને સમજાવવાના હરેક ઉપાય કરવા જોઇએ.

૧૫. **તળાવો.**—તળાવોનું પાણી સ્થિર (બાંધેલું)હોવાથી તે સહેલથી બગડેછે તેમ છતાં તેને ચોખ્ખું રાખવામાં ઘણે ઠેકાણે બહુ બેફીકરાઈ રાખવામાં આવેછે. તેઓમાં લોક નાહેછે,

---

* એનું નામ નિર્મળી છે. ભા૦ ૬૦.

દાતણ કરેછે, કોગળા કરેછે કે થુંકેછે, લૂગડાં ધુએછે, રાંધવાનાં વાસણ માંજેછે, કાંઠે ખરચુ જઈ આવ્યા પછી તેના પાણીમાં ચોખ્ખા થાયછે. ભેંસો અને ભૂંડો તેમાં પડ્યાં રહેછે; કેટલાંકમાં છોડવાને પલાળવાને તેમાં બોળી રાખેછે. તોએ તેમાંનું પાણી પીવાને અને રાંધવાને સારૂ લેઈ જાયછે.

જે તળાવોનું પાણી ઊનાળામાં સૂકાઈ જાયછે કે ઘણું ઓછું થઈ જાયછે તે અવગુણકારી છે. ઘરની પાસે આવેલી અને સંભાળ લેવામાં ન આવતી હોય તેવી નાની તળાવડીઓને પૂરી નાંખવી જોઇએ, અને પીવાના પાણીને માટેજ મોટું ઊંડું તળાવ ખોદવા લાગવાને ગામના બધા લોકને સમજાવવા એ સારૂં કામ છે. માછલાં અને જીવતા છોડવા તળાવોમાં હોય તો સારૂં; ખરી પડેલાં પાંદડાં અને કોહતી વનસ્પતિથી બિગાડ થાયછે. કોઈ જાતનો ગંદવાડ તળાવો આગળ થવા દેવો નહિ, વરસાદના પાણી જોડે તેઓમાં જવા દેવો નહિ, અથવા જમીનમાં ઉતરી તેઓમાં પેસવા દેવો નહિ.

બની શકે તો નહાવાને, લૂગડાં ધોવાને, અને ઢોરને સારૂ બીજું મોટું તળાવ ખોદાવવું. એમાં પણ સારૂં પાણી હોય તો ઠીક. ગંદાપાણીમાં ધોયલાં લૂગડાંથી ઇજા થાયછે. માણસને તેમજ ઢોરને પણ ચોખ્ખું પાણી ગુણકારી છે. નઠારા પાણીથી ઢોરને કરમ તથા બીજા રોગ થાયછે.

નદીઓની અને તળાવોની પાસે વરીડા ખોદવાથી ઘણી-વાર સારૂં પાણી મળેછે. જમીનમાં થઇને આવતાં તે પાણી ચોખ્ખું થાયછે.

૧૯. **કુવા.**—જેઓમાં ઊંડી જમીનમાંનું પાણી આવતું હોય તે કૂવા ઘણું કરીને સર્વોત્તમ હોયછે. જેઓમાં પૃષ્ઠની નજીકનું પાણી આવતું હોયછે તેઓ ઘણું કરીને નઠારા હોયછે. ઘણે ઠેકાણે ઘણાં વરસોનો ગંદવાડ ભોંયમાં એકઠો થયો હોયછે, તેમાં થઇને આવતાં પાણી બીગડેછે.

હિંદમાંના કૂવાંમાં એક સાધારણ ખોડ એ હોયછે કે જમીન ઉપરનું પાણી તેઓમાં વહી જાયછે. કોઇના મોઢાની

આસપાસ ધોરો કે થાળું બાંધેલું ન હોતાં બાબોચીઆં હોયછે. તેઓમાં ઢળેલું પાણી જાયછે. તેનો કાદવ અને ઢોરનાં છાણ-મૂતર કૂવામાં ઉતરેછે.

દરેક કૂવાની આસપાસ ધોરો કે થાળું કરી તેની ચોમેરની જમીન એવી ઢળતી હોવી જોઇએ કે ઢળેલું પાણી વેગળે વહી જાય. ધોરાની આસપાસ થોડે સુધી કાંક્રીટ કરવાથી ફાયદો છે. કૂવાઉપર લુગડાં ધોવાની તથા નહાવાની મના કરવી જોઇએ. કૂવાને છાવરી લે તેવાં ઝાડો ન રાખવાં, કેમકે તેઓનાં પાંદડાં અંદર ખરી પડી કોહેછે. કૂવાને ઢાંકણું હોય તો તેનું બહુ સારૂં રક્ષણ થાય.

પાણી કાઢવામાં ચોખ્ખા ઘડા અને દોરડાં વાપરવાં જોઇએ. કોઈ કોઈ વખતે કૂવા ગળાવવા જોઇએ કે તેથી ભાંગેલા ઘડાનાં ઠીકરાં, તથા બીજો કચરો અંદર પડેલો હોય તે નીકળી જાય.

મોરીઓ અને ખાળકૂવાનો ગંદવાડ વિશેષે કરીને રોગ પેદા કરનાર છે. જે પાણીમાં મોરીઓના તથા જાજરૂના કોહતા પદાર્થ હોય તેઓથી કેટલાક નઠારામાં નઠારા રોગ થાય-છે. કૂવાની પાસેના ખાળકૂવાને સાફ કરી પૂરી નાંખવા. કૂવાની પાસે રહેલો બધી જાતનો ગંદવાડ હાનિકારક છે; નઠારા વાસને પાણી ચૂશી લેછે.

---

૩. પાણીને ગાળવું, વગેરે.

૧૭. સારૂં પાણી નીતર્યું, સ્વાદ કે વાસ વગરનું, અને કોઈ જાતની કોહતી વસ્તુ વગરનું હોયછે. જ્યારે પાણીમાં ઓગળેલો ચૂનો અથવા બીજી કોઈ જાતના ખનિજો વધારે હોયછે ત્યારે તેને કડણ પાણી કહેછે; તેમાં ખનિજ થોડા કે બિલકુલ ન હોય ત્યારે તેને નરમ પાણી કહેછે. રાંધવાને અને ધોવાને નરમ પાણી સર્વોત્તમ છે.

ઇંગ્લાંડમાંનાં મોટાં શાહેરોમાંના રસ્તાઓમાં નળીઓમાં ચોખ્ખું પાણી વહેછે. હાલ હિંદનાં થોડાંક શાહેરોમાં એરીતે પાણી આપવામાં આવેછે, અને આગળ જતાં બીજાં શાહેરોને પણ એ પ્રમાણે મળશે.

બની શકે, ત્યાં સુધી ચોખ્ખું પાણી મેળવવું અને તેને ચોખ્ખું રાખવું. તેવું ન મળે તો પાણીને પ્રથમ ઉકાળીને ટાઢું પાડ્યા વગર અથવા ગળ્યા વિના પીવું નહિ. ગળ્યા પહેલાં ઉકાળે તો તેથી વધારે સારૂં. ગરણા સહેલથી બની શકેછે. લાકડાની કે વાંસની ઘોડી ઉપર એક માટલું મૂકી તેના ઉપર બીજું માટલુ મૂકવું. ઉપલા માટલાને તળીએ એક બે નાનાં કાણાં પાડવાં. પછી તેમાં એક થર ચોખ્ખી રેતીનો કરવો અને તેઉપર ચોખ્ખા કોયલાનો કરવો. પછી ચોખ્ખું કરવાના પાણીને ઉપલા માટલામાં હળવે રહીને રેડવું. તે પાણી કોયલા અને રેતીમાં થઇને નીચલા માટલામાં ટપકશે. નીચલા માટલાના મોઢા ઉપર નાના કાણાવાળું ચપટું ઢાકણું ઢાંકવું કે તેમાં કચરો પડે નહિ. રેતી અને કોયલાને વખતે વખતે સાફ કરવા.

પીવાને માટે સૌથી સરસમાં સરસ વસ્તુ પાણી છે. તેથી તરસ છીપેછે ને ઇજા થતી નથી. અને કેફી દારૂઓથી જુઠી તરસ ઉત્પન્ન થાયછે. જેમ તેઓ વધારે પીવામાં આવે તેમ વધારે પીવાનું મન થતું જાયછે. ઘણા માણસોની તેથી ખરાબી થઇછે. તેને બિલકુલ કદી અડકવું નહિ એ ઘણું વધારે સારૂં છે.

૪. નહાવું.

૧૮. **નહાવાની જરૂર.**—નકામા પડેલા તમામ પદાર્થને જેમ ઉતાવળે કહાડી નંખાય તેમ કહાડી નાંખવાને શરીર યત્ન કરેછે. એક રસ્તો શ્વાસોચ્છ્વાસનો છે; બીજો ચામડીની વાટ છે.

બરાબર બંધાયલાં બધાં શહેરોમાં મોરીઓ હોયછે. મોરીઓને સાફ રાખવાનો સારામાં સારો ઉપાય એ છે કે તેમાં પાણીનો પ્રવાહ ચાલે. આપણી ચામડી મોરીઓથી ભરપૂર છે, પણ તે એવી ઝીણી છે કે આંખે દેખી શકાય નહિ. એક રૂપિઆ જેટલી જગામાં આશરે બે હજાર હોયછે. આ ઝીણી નીકોમાંથી પાણી નિરંતર વહેછે અને નકામો પડેલો પદાર્થ લઇ જાયછે. આપણે મહેનત વધારે કરીએ છીએ ત્યારે

હમેશ કરતાં પાણી વધારે વહેછે અને ચામડી ઉપર તેનાં ટીપાં બંધાયછે અને એ ટીપાંને આપણે પરસેવો કહીએ છીએ. એક સીસો ભરાય એટલું પાણી માણસની ચામડીમાંથી રોજ નીકળેછે. કોઈ વખતે એથી વધારે. એ બહાર આવેલું પાણી ચોખ્ખું નથી. એ પાણી દરરોજ આશરે અડધો તોલો નકામો પડેલો ઝેરી પદાર્થ બહાર આણેછે.

ચામડી ધોવાથી આ નાની નીકોનાં મોઢાં ઉઘાડાં રહેછે. મેલથી તેઓ પૂરાઈ જાયછે; મેલ બરાબર નીકળી શકતો નથી; પછી ખસ અને બીજા રોગ ઘણાને થાયછે. ચામડીને સાફ કરવામાં સાબુ બહુ મદદ કરેછે.

શરીરમાંનો બગડેલો પદાર્થ લૂગડાં, ઓશિકાં વગેરેને વળગેછે. ચામડી જોડે તે ઘસાયાથી મેલ શરીરની ચામડીની અંદર જાયછે, અને તેથી માંદાં થવાયછે. એ માટે લૂગડાં અને પથારીઓ શરીરની પેઠે ચોખ્ખાં રાખવાં.

૧૯. **શી રીતે નહાવું.**—સાજા માણસે (બાયડી અને ભાયડા બંનેએ) બની શકે તો નિત્ય નહાવું. ઘણુંકરીને નહાવાનો સર્વોત્તમ વખત સવાર છે; પણ જે માણસોનાં શરીર કામ કરવાથી મેલાં થાયછે તેમણે સાંજરે નહાવું. જમ્યાપછી તરત નહાવું એ સારૂં નથી. એથી પાચનક્રિયામાં હરકત થાયછે.

ચોખ્ખે પાણીએ નહાવું. એવું ધારવામાં આવેછે કે મેલા પાણીએ નહાવાથી વાળો શરીરમાં પેસેછે. નાહ્યા પછી શરીરને અંગુછે વતી ખૂબ ઘશીને લોહવું.

જુવાન અને જબરાને માટે ટાઢું પાણી સર્વોત્તમ છે. ટાઢે પાણીએ નાહ્યા પછી અને ચામડીને સારી પેઠે લુછ્યા પછી જેનું અંગ ટાઢું રહે તેણે હુંફાળે પાણીએ નહાવું. તાવ અથવા મરડો ગયા પછી થોડા વખતમાં તે વ્યાધિઓ ઘણાને પાછા થાયછે. કૌવત પાછું આવે ત્યાં સુધી હુંફાળે પાણીએ નહાવું જોઈએ: માણસ નહાતો હોય તે વખતે ટાઢો પવન લાગવાથી વખતે તાવ આવેછે.

માંદાના અંગને ધોવાથી તેને સુખ વળેછે. તેના શરીરનો

થોડા ભાગ હુંફાળે પાણીએ ધોવો ને લોહીને સુકો કરવો. હળવે હાથે પંપાળવો ને ઢાંકી દેવો; પછી બીજા ભાગને એ પ્રમાણે કરી બધું અંગ સાફ કરવું. તે પ્રમાણે બધા અંગને સાફ કરવું.

३. सारो खोराक.

२०. **आपणे शासारु खाइए छीए.**—આપણે ખાઇએ નહિ તો દહાડે દહાડે સુકાઈ સુકાઈને મરી જઇએ. આપણું માંસ ક્યાં જાયછે? પથ્થરનું પૂતળું ખાધા વિના સુકાતું નથી. કારણ એ છે કે આપણે કામ કરીએ છીએ અને પૂતળું કામ નથી કરતું. પ્રત્યેક શબ્દ આપણે બોલીએ છીએ, દરેક ડગલું આપણે ભરીએ છીએ તેથી આપણા અંગને થોડો ઘસારો લાગેછે. એ ઘસારાની જગાએ ખોરાક જાયછે.

રેલવેના ઇંજિનને ઘણી ગાડીઓ ખેંચી જતાં જોઇએ છીએ. એ ઇંજિનને રાક્ષસી બળ ક્યાંથી મળેછે? તેને મોટું મોઢું છે તેમાં કોયલા કે લાકડાં વખતે વખતે ખપતાં જાયછે તેમ નાંખતા જાયછે. એ ઇંજિન જાણે કોયલાને ખાયછે ને તે પોતાનું કામ કરેછે. કોયલા વગર ઇંજિન સ્થિર ઊભું રહે. જે બળથી તમે કામ કરોછો તે તમારા ખાધેલા ખોરાકમાંથી આવેછે. શરીરમાં જેટલો ઘસારો પડે તેટલું તમે લોછો.

ખોરાકથી જોર આવેછે એ ઉપરાંત ગરમી આવેછે. આપણી છાતીમાં થોડા દેવતાની પેઠે તે બળેછે, પણ તેનું ભડકું થતું નથી. જો આપણે ખાઈએ નહિ તો આપણાં શરીર વધારે વધારે ટાઢાં થતાં જાય. પરંતુ સારા ભોજનથી ગરમ થઈએ છીએ. મોટો પાણીનો દેગડો ઊકળે એટલી ગરમી આપણા શરીરમાં દરરોજ ઉત્પન્ન થાયછે.

२१. **शुं खावुं.**—યાદ રાખવું જોઇએ કે જુદી જુદી જાતના ખોરાકથી શરીરને જુદી જુદી અસર થાયછે અને જ્યારે જ્યારે બની શકે ત્યારે ભિન્ન ભિન્ન પદાર્થ ખાવા.

ઘસારાની જગા પૂરી પાડવાને બળને માટે અને ઉષ્ણતાને માટે ખોરાકની જરૂર છે. શરીરને જે જે જોઈએ તે તે સારા

ખોરાકમાં હોવું જોઇએ. બાળકની બધી ગરજ દૂધથી સરેછે. છોકરાં મોટાં થાયછે ત્યારે તેમને બીજો ખોરાક આપવામાં આવેછે. માણસનો મુખ્ય ખોરાક જાત જાતનાં અનાજ છે. સર્વેથી ઓછા પૌષ્ટિક ચોખા છે. ઘઉં, જાર, બાજરી અને મકાઈ ઘણા ચઢીઆતા છે. ચોખા ઉપર ગુજારો કરનારાથી તેઓ ખાનારા વધારે બળવાન હોયછે અને વધારે કઠણ કામ કરીશકેછે. ભાતમાં થોડી દાળ ભેળવાથી તે વધારે પૌષ્ટિક થાયછે. માંસ અને માછલાં બંને બહુ કૌવત આપનારાં છે.

જે લોકો મુખ્યત્વે ભાત, ઘી, અને મીઠાઈ ખાયછે તેઓ જાડા થાયછે અને સખ્ત કામ કરી શકતા નથી. તેઓને પાણીઆં વહેલાં આવેછે અને ઘણા રોગ થાયછે. ઠંડા દેશોમાં વધારે ગરમી આપનાર ખોરાકની ઘણી જરૂર છે*. શરીરને ગરમીસિવાય બીજા કામને સારૂ પણ ચરબીની જરૂર છે. જોઇએ તેના કરતાં વધારે ચરબીનો ઉપયોગ કર્યાથી પીડા થાયછે.

૨૨. પૂરાં પાકેલાં ફળ ખાવાં બહુ ગુણકારી છે. પણ કાચાં અથવા વધારે ઉતરી ગયેલાં નુકસાનકારક છે. રાંધેલો ખોરાક ઘણીવાર રાખ્યાથી અવગુણકારી થાયછે. કોઇપણ જાતનો કોહેલો પદાર્થ કદી ખાવો નહિ.

જ્યારે કોગળીઉં કે ઝાડાનો વ્યાધિ ચાલતો હોય ત્યારે ખોરાક સંબંધી જાળવવાની બેવડી જરૂર છે. બીજા વખતમાં જેથી ઇજા ન થાય તે એવા વખતમાં રોગ અને મોત આણેછે. કાચાં ફળ અને શાક તથા નહિ પચે એવા બધા પ્રકારના ખોરાક ખાવાથી દૂર રહેવું જોઇએ.

મસાલા વગેરે થોડા ખાધાથી ગુણ થાયછે; પણ બહુ ખાધાથી જઠરને ઇજા થાયછે.

પાનસોપારી ચાવવાની રીત આ દેશમાં સાધારણ છે તે

---

*. શરીરના માંસમા નૈટ્રૉજન છે. હવામાં જે શ્વાસો છે તેમાંનો એ એક છે. નૈટ્રોજનનો ઘસારો નિરંતર થયો જાયછે માટે ખોરાકથી તે પૂરો પડવો જોઇએ. ઘઉં, જુવાર, બાજરી, માંસ, અને માછલાંમાં નૈટ્રોજન ઘણો છે, ચોખામાં થોડો છે; તેલમાં બિલકુલ નથી. આપણા હાડકાં ચુનાનાં બનેલાંછે. એ માટે આપણા ખોરાકમા કોઇ ખનિજની ગરજ છે.

ગંદી અને નુકસાનકારી છે. તેથી દાંતને હાનિ છે; તેથી કોઈ વખતે માંદી પડેછે; એમાં વખત અને પૈસા ઘણા નકામા જાયછે, માટે તેથી દૂર રહેવું.

કેટલાક રોગપર તમાકુ પીવાની ડાક્તરો ભલામણ કરેછે, પણ એની ટેવ તંદુરસ્તીને ઘણીવાર હાનિકારક થઈ પડેછે. એમાં ખરચવાના પૈસા બીજા કામમાં વાપરવાથી વધારે ફાયદો થાય. જુવાન માણસોને તમાકુ પીવો એ વિશેષ નુકસાનકારી છે. એમ કરવાને ટેવ કદી પાડશો નહિ તો એની ગરજ કદી પડશે નહિ. અફીણ ને ભાંગ પણ ઘણું નુકસાનકર્તા છે.

પૂરો નહિ રંધાયલો ખોરાક અવગુણકારી છે. રાંધવાનાં વાસણમાંના તાંબાના કે સીસાના ઝેરથી કેટલીક વખતે ઘણાં માણસ માંદાં પડેછે. એ વાસણોને સાફ રાખવાં અને જો ત્રાંબાનાં હોય તો વખતે વખતે તેઓને કલાઈ કરાવવાની સંભાળ રાખવી.

૨૩. **ક્રમ જમવું**.—નિયમિત વખતને અંતરે જમવું એ ઘણું અગત્યનું છે. એમ જો નહિ કરવામાં આવે તો ખાધેલું બધું જઠરથી પચાવી શકાશે નહિ, કેમકે શરીરના બીજા ભાગોની પેઠે તેને વચગાળે વિશ્રાંતિ (વિસામો) જોઇએ છે. મુકરર કરેલે વખતે માત્ર જમવું. અને જઠરને તે ખાધેલું પચાવવાનો વખત મળ્યાવિના બીજી વાર જમવું નહિ*.

સવારે કામે લાગ્યા પહેલાં થોડું ખાધાથી શરીરને શક્તિ મળેછે અને તે તાવને આવતો અટકાવવાને મદદ કરેછે. બની શકે તો સારૂં ઊનું ભોજન બપોરને શુમારે લેવું, અને બીજું સાંજના સાત વાગ્યા પહેલાં જમવું. મોડી રાત્રે જમવું નહિ. પૂર્ણ ભોજન જમ્યા પછી થોડી વાર સૂવું એ ગુણકારી છે.

થોડું ખાવાનું મળવાથી મરનારની સંખ્યા કરતાં ઘણું ખાધાથી મરનારની સંખ્યા કદાચ વધારે હશે.

ધનવાન માણસો ઘણીવાર અતિશે ખાયછે. ગરીબ માણ-

---

* પચવાને ઘણુ કરી ત્રણથી પાચ કલાક લાગેછે. કેટલાક પદાર્થ બીજા કરતા વહેલા પચેછે. ભાતને ઘણું કરી પચવાને એક કલાક લ.ગે છે; માંસને ત્રણ કલાક લાગેછે.

સાને ઘણું કરી જોઇએ તેથી એાછું ખાવાનું મળેછે, તેથી જ્યારે વધારે ખાવાની જોગવાઈ મળેછે ત્યારે વધારે ખાયછે. બહુ ખાધાથી માંદા પડેછે. જઠરને ભારે પડે એટલું કદી ખાવું નહિ. તેથી હેરાન થવાયછે.

ખાવાની વસ્તુને ગળી ગયા પહેલાં ખુબ ચાવવી જોઇએ. તેથી પચવું સહેલું પડેછે અને પેાષણ વધારે થાયછે. જમવામાં પાણી પીવું પડે તેા બહુ થેાડું થેાડું પીવું.

૪. अजवाळुं.

૨૮. અંધારામાં ઉગેલા છેાડવા ધેાળા અને માંદા દેખાયછે. તેએા હમેશ અજવાળા તરફ વળવાનું કરેછે. માણસજાતને માટે પણ એમજ છે. અંધારામાં રહેનારા ફીકા અને નબળા હેાયછે અને તેમને ઘણા રેાગેા થાય એમ છે. એમના મનને પણ નુકસાન થાયછે.

ખરે અજવાળું મીઠું છે અને તડકેા જોવાથી આંખ હરખાયછે. પાંજરામાંનું પક્ષી ગાતું હેાય ને તેને અટકાવવું હેાય તેા તે પાંજરાને કપડે વતી ઢાંકેાદેા. જ્યારે સુખમાં હેાયછે ત્યારેજ પક્ષીએા ગાયછે. અંધારાથી તેનેા ઉલ્લાસ જતેા રહેછે. અંધારા કે અંધરાયલા દિવસ કરતાં પ્રકાશિત દિવસે આપણને પણ આનંદ લાગેછે. મંદવાડમાંથી ઊઠેલા માણસેા અજવાળામાંથી શક્તિ મેળવતા જણાયછે.

અંધારાવાળું ઘર સદા રેાગી હેાયછે. કહેવત છે કે જે ઘરમાં અજવાળું આવી શકે નહિ તેમાં ડાકતરને આવવું પડેછે. ઘરને ચેાખ્ખું કરવામાં તડકેા મદદ કરેછે. મેલી ચીજોને પણ તે દેખાડેછે અને તેએાને સાફ કરવાનું લેાકેાને સંભારી આપેછે. સાપ અને જીવડાં અજવાળાથી જતાં રહેછે. બૈરાંને પૂરૂં અજવાળું અને વા વિના પૂરી મૂકવાનેા ચાલ નઠારેા અને નિર્દય છે. તેએાના પંડની અને તેમનાં છેાકરાંની આરેાગ્યતા બગડેછે.

જેમ અજવાળું ગુણકારી છે તેમ તપેલા તડકામાં જવાથી માંદા થવાય. તડકામાં દેાડવાથી છેાકરાંનાં ઘણીક વાર માથાં

દુખેછે. જે લોકોને ખેતરમાં કામ કરવાની ટેવ પડીછે તેમને ઇજા ન થાય, પણ બીજા લોકોએ દહાડે તાપમાં બહાર જતી વેળાએ પોતાનાં માથાંનું સારી રીતે રક્ષણ કરવું જોઇએ અને છત્રી રાખવી જોઇએ.

---

૯. योग्य कपडां.

૨૫. ઋતુપ્રમાણે લુગડાંનો ફેરફાર કરવો જોઇએ. ઉત્તર હિંદમાં ઉનાળામાં અને શિયાળામાં ફેર છે તેટલો દક્ષિણમાં નથી. બંગાળામાં ઘણાં માણસો શિયાળામાં મરી જાયછે, કેમકે તેમને જોઇએ તેવાં ગરમ કપડાં નથી હોતાં. તેમનાં અંગપર ટાઢો પવન લાગેછે અને તેથી તેમને તાવ આવેછે. અંગરખાંની નીચે ફલાનલ હોવાથી ઘણું રક્ષણ થાયછે. ગરીબ માણસો ધારે કે જોઇએ તેવાં લુગડાં લેવાને અમારી પાસે પૈસા નથી. પણ જ્યારે તેઓ માંદા થાયછે ત્યારે ઘણો વધારે ખર્ચ કરવો પડેછે. ઘરેણાં કરતાં સારાં કપડાંપર પૈસા ખરચવા તે વધારે ગુણકારી છે.

માથું અને પેટ એ બે શરીરનાં અતિ નાજુક અંગ છે. સારી પાઘડી અથવા સરસ ટોપી સૂરજના તાપથી માથાનો બચાવ કરેછે. પેટની આસપાસ લુગડાના કેટલાક આંટા વીંટાળ્યા હોય, વિશેષ કરીને રાત્રે, તો મંદવાડથી ઘણો બચાવ થાય. જ્યારે ઋતુ બદલાય ત્યારે વિશેષ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. ઘણીક વાર તાપ અને ટાઢના દિવસ એક એકની પાછળ આવેછે. શરદી લાગવાથી માંદા પડાય તેવું છે. ટાઢથી નબળાં ઘણી વાર માંદાં પડેછે.

ઘણાં કપડાંથી પણ ઇજા થાય; ભારે પાઘડી વગેરે.

દહાડે પહેરેલાં લુગડાં રાત્રે પહેરવાં નહિ જોઇએ. એથી એમને લાગેલો પરસેવો સૂકાઇ જવાનો વખત મળશે. બધાં લુગડાં ચોખ્ખાં રાખવાં જોઇએ. ભીનાં લુગડાં સાથે બેસવું કે સૂવું એ બહુ પીડાકારક છે. જો બદલી શકાય નહિ તો તેઓ સૂકાતાં સૂધી ફર્યાં કરો.

---

૬. कसरत.

૨૬. **कसरतना गुण.**—હવે કસરતના ગુણ ટૂંકામાં સમજાવવામાં આવશે.

આપણા શરીરના માંસવાળા જે ભાગોથી આપણે ગતિ કરી શકીએ છીએ તેઓને સ્નાયુ કહેછે. તેઓને સારી રીતે વાપરવામાં આવે તો તેઓ મોટી અને જબરી થાયછે; નહિ વાપરવામાં આવે તો તેઓ નાની અને નબળી થાયછે. સુકાઇને પાતળો થઇ કરમાઇ જાય ત્યાંસુધી જે તપસ્વી પોતાના હાથને ઊંચો રાખેછે તેની જોડે લવારના જમણા હાથને સરખાવી જુઓ.

જ્યારે આપણે વિશ્રાંતિમાં હોઇએ છીએ ત્યારે દર મિનિટે સોળવાર શ્વાસોચ્છ્વાસ લઇએ છીએ. જ્યારે દોડીએ છીએ ત્યારે ઘણી ઉતાવળે શ્વાસ લઇએ છીએ, ત્યારે વધારે વાને અંદર લઇએ છીએ. એમ લોહી વધારે ચોખ્ખું થાયછે. હૃદ પણ વધારે ઉતાવળું ચાલેછે, અને શરીરનાં બધાં અંગને પોષણ થવાને વધારે લોહી મોકલેછે.

કસરત બીજી રીતે ગુણ કરેછે. આપણે ઉતાવળે ચાલીએ છીએ અથવા કઠણ કામ કરીએ છીએ ત્યારે પરસેવો થાયછે. એ ચામડીમાંથી વહી આવતું પાણી છે ને તે શરીરના અંદરના ભાગમાંથી ઘસારાનો પદાર્થ બહાર લાવેછે અને આપણને વધારે આરોગ્ય કરેછે. કસરત પછી ખવાયછે પણ વધારે ને વધારે પચેછે.

યોગ્ય કસરતથી આખું અંગ બળવાન થાયછે. કસરતવિના માણસો સુસ્ત થાયછે અને જરાએ મહેનત કરવી ભારે પડેછે. તેઓ પોતે પીડા પામેછે અને બીજાઓને નિરૂપયોગી છે.

૨૭. **कसरतनो अनादर.**—બધા દેશોમાં છોકરાને રમવું ગમેછે. એથી તેમને ફાયદો છે. દોડવાથી, દડા ફેંકવાથી, અને બીજી રમતોથી હાથ પગ વધારે જબરા થાયછે. બૂમો પાડવાથી અને હસવાથી પણ તંદુરસ્તી વધેછે.

કેટલાએક છોકરા રમતમાં પડી પાઠ કરતા નથી ને કેટલા-

એક ઘણીજ ઓછી કસરત કરેછે. ઘણીક દેશી નિશાળોમાં છોકરાંને બહુ વધારે વાર રાખેછે ને તેમનાં અંગની સ્થિતિમાં જોઇએ તેટલો ફેરફાર નથી થતો. છોકરાઓએ નિશાળમાં બેસવું તેમ કોઈ વાર ઊભા પણ રહેવું.

યુનિવર્સિટીની પરીક્ષાની તૈયારી કરનારા જુવાનોને કસરત નહિ કરવાથી હેરાન થવાનો વધારે જોગ છે. તેમાંના કેટલાક ધારેછે કે તેમણે પોતાનો બધો વખત અભ્યાસ કરવામાં લગાડવો જોઈએ. આ ભૂલ છે. સુતાર કોઈ વખતે પોતાનાં ઓજારોને ધાર ચઢાવેછે તે ઠીક કરેછે. મન મગજ વડે કામ કરેછે. કસરતથી મગજને વધારે લોહી મળેછે, અને મજબૂત થાયછે. કસરત નહિ કરવાથી કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ એટલા માંદા પડેછે કે તેઓ પરીક્ષા આપવા જઈ શકતા નથી. કેટલાક તો એથી જીવતા સુધી માંદા અને નબળા રહેછે.

સંધ્યાકાળે દડાગેડીની રમત બહુ ગુણકારી છે. છોકરીઓને દોરડું ઝાલીને કૂદવાની રમત સારી છે.

આખો દહાડો લખનારા કારકુનોને પણ વિદ્યાર્થીઓની પેઠે કસરતની ગરજ છે.

તોપણ ભૂખે પેટે કસરત કરવી નહિ અને પેટ ભરીને જમ્યા પછી તરત કરવી નહિ.

---

૭. ઊંઘ.

૨૮. **ઊંઘવાની જરૂર.**—ઊંઘ્યા વગર આપણે જીવી શકતા નથી. ઊંઘવા ન દઈ ઉજાગરે માણસને મારી નાંખવાની નિર્દય રીત જૂના વખતમાં હતી.

દહાડે કામ કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે રાત્રિએ થાકી જઈએ છીએ. શરીર અને મન બેઉને વિશ્રાંતિ જોઇએછે. આપણે જે જે કરીએ છીએ તેથી શરીરનો કાંઇક ઘસારો થાયછે. મુખ્યત્વે કરીને ઊંઘમાં એ ઘસારાને ઠેકાણે સચ થાયછે. માણસો આખો દહાડો કૂવામાંથી પાણી કહાડેછે ત્યારે પાણી નીચું ઉતરી જાયછે, પણ રાત્રે પાછું ભરાયછે. રાત્રિએ સારી

નિદ્રા આવ્યા પછી સવારે કેવળ તાજા થઇને ઊઠીએ છીએ. બળવાન અને તંદુરસ્ત થવા માટે પૂરતી ઊંઘની જરૂર છે.

ઊંઘવાસંબંધી સૂચના.—ગરીબ માણસોને ઊંઘવાનો વખત કોઈવેળા ઘણો ઓછો મળેછે; ધનવાન લોકો ઘણીક વાર બહુ વધારે વખત સુધી પથારીમાં પડી રહેછે. ઉમરે આવેલા માણસોથી છોકરાંને વધારે નિદ્રા જોઈએ. છેક બાળક બચ્ચાંને દિવસે ઘણા વખત લગી ઊંઘવું જોઈએ; બારેક વરસોના છઈઆ કે છોડીને નવ કલાકની ઊંઘ જોઈએ; મોટી ઉમરના માણસોને આશરે સાત કલાકની જોઈએ. કેટલાક માણસોને વધારે નીંદની ગરજ છે; કેટલાકને ઓછી જોઇએ છે.

ઊંઘવાનો સર્વોત્તમ વખત રાત છે. દશ કલાક સુધીમાં સુવું, અને મળસકે ઊઠવું.

રાતે વે'લા જે સુઈ, વે'લા ઊઠે વીર;
બળ, બુદ્ધિ, બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

સારી ઊંઘ (ભરનિદ્રા) આણવાના ઉપાયોમાં સૌથી સારો એ છે કે દિવસે ઉદ્યોગ કરવો.

૨૯. સુવાની અગાઉ થોડીવાર પર પેટ ભરીને જમવું નહિ. એથી ઊંઘ ખભળે અને નઠારાં સમણાં (સ્વપ્નાં) આવે. જઠર જોરથી પોતાનું કામ કરવામાં મંડેછે, અને મગજ અશાંત થાયછે. સમણાં એ મનમાં ચાલતી જૂઠી કલ્પના છે, અને તેઓમાં કાંઈ અર્થ નથી. તેઓ ઉપર કાંઈ લક્ષ ન આપવું જોઇએ. તેઓથી એટલુંજ જણાયછે કે મગજ બરોબર વિશ્રાંતિમાં નથી. ભોંયે સુવા કરતાં ખાટલે સુવું વધારે સારૂં છે. બની શકે ત્યાં સુધી ભોંયે સુવું નહિ; ભોંયે સુકી હોય અને દેશમાં તાવ ચાલતો ન હોય તો ભોંયે સુવાથી હરકત નએ થાય. ભોંયમાં ભેજ હોયતો અંગમાં કળતર થાયછે કે બીજો કોઈ રોગ થાયછે. જે નઠારી હવા (કે વા) થી તાવ આવેછે તે નીચા રહેછે, અને ખાટલાની થોડી ઊંચાઇ પણ તેને દૂર રાખવામાં મદદ કરેછે. વળી રાતમાં ખાવાનું શોધવાને સાપ ફરતા હોયછે તેઓ ભોંયે સુનારને વખતે કરડે પણ ખરા. જેના

પાસે ખાટલો નહોય અને જમીન ભીની હોય તો તેણે પરાળ કે સૂકાં પાંદડાં ઉપર સૂવું.

આગળ કહેવામાં આવ્યુંછે તે પ્રમાણે ઓશીકાં તથા તળાઇની ચાદર વગેરે કપડાં ચોખ્ખાં જોઇએ. તનમાંનો બગડેલો પદાર્થ તેને ચોંટેછે અને ઇજા કરેછે.

૩૦. રાત્રિએ પુષ્કળ ચોખ્ખા વાની જરૂર છે. બંધ કરેલા (વાસેલા) ઓરડામાં સૂવાથી હાનિ થાયછે. ઘરો વિષે લખવામાં આવશે તેમાં આ સંબંધી વધારે કહેવામાં આવશે.

ઘણા માણસોને મોઢે માથે ઓઢીને (મોઢું ઢાંકીને) સૂવાની (ઊંઘવાની) માઠી ટેવ હોયછે. એથી તાજી હવા જોઇએ તેટલી અંદર જઇ શકતી નથી.

ઊનાળામાં દેશના કેટલાક ભાગોમાં માણસોને ખુલ્લી હવામાં સૂવાથી ઇજા ન થાય; પણ ઝાકળ પડતી હોય તેવારે બહાર સૂવાથી બહુ નુકસાનકારી થાયછે. તાવ આવેછે. ઝાકળ વરશે તેવારે માથે કાંઇ છાયો જોઇએ. વા વાતો હોય ત્યાં કે શરીરને પવન લાગે (પવનનો ઝપાટો લાગે) ત્યાં માણસે ઊંઘવું નહિ. શરીરની ગરમીને પવન લેઇ લેછે, અને તેથી ઘણીકવાર માંદા પડાયછે. જ્યારે તાવ કે કોગળીયું (કોલેરા) ચાલતાં હોય તેવારે રાત્રિએ અંગને હુંફાળું રાખવાની વિશેષ જરૂર છે.

૮. सारां घरो.

૩૧. રહેવાનાં ઘરો અને તેઓની આસપાસની જગ્યાની હાલત ઉપર તંદુરસ્તીનો ઘણોક આધાર છે. ગરીબ લોકોને જેવાં મળે તેવાં ઘરોમાં રહેવાની જરૂર પડેછે. તોપણ ઘણાંખરાં ઘરોને નીરોગી કરવાને કાંઇક થઇ શકે.

घर बांधवानुं स्थळ.—પાણી ભરાઇ રહે એવા ખાડમાં ઘર બાંધવું નહિ. મળી શકે તેવી ઊંચામાં ઊંચી જમીનપર ઘર બાંધવું. ભેજવાળી (પાણી ભર્યું રહે તેવી) જગ્યાની પાડોશમાં ઘર બાંધવું નહિ. તાવ લાવનારાં મુખ્ય કારણોમાંનું એક કોહતી વનસ્પતિની નઠારી હવા છે. તળાવ કે નદીની થડમાં ઘર

બાંધવું નહિ. કોરાં સ્થળોમાં પણ ભોંયથી બે ત્રણ ફુટ ઊંચું ઘર બાંધવું. એથી વરસાદનું પાણી અંદર નહિ આવે અને ભેજ નહિ થાય. ઘણીક વાર મંદવાડનું કારણ ભેજ હોયછે. ગરીબ લોકો પણ પોતાનાં ઘરોનાં ભોંયતળીયાંને એમ ઊંચાં કરી શકે. વરસાદનું પાણી ઝટ ઉતરી જાય તેટલો ઢાળ છાપરાને રાખવો. પવન છુટથી આરપાર આવે ને જાય એવે ઠામે તેઓને બાંધવાં. સાંકડા ને વાંકાચૂંકા રસ્તા આરોગ્યતાને બગાડેછે. ઘરો બહુ પાસેપાસે બાંધવાં નહિ.

નઠારી જગ્યામાંનાં ઘરો સોંઘે ભાડે મળવાથી તેઓને લેવાનું કોઈવાર માણસોને મન થાયછે, પણ અંતે તેવાં ઘરો ઘણાં મોંઘાં માલૂમ પડેછે. ઓછાં ભાડાંનો બદલો વધારે મંદવાડથી થતા નુકસાનરૂપે મળી એવાં ઘરો વધારે મોંઘાં પડેછે. ભેજવાળા ઘરથી થતી ખરાબી નીચે કહેલી વાતપરથી જણાયછે.

૩૨. **भेजवाळुं घर.**—એક વેળા કોઈ બાઈ પરગામ રહેનારી પોતાની બેનને મળવા ગઈ. કુટુંબની ખબર અંતર પૂછતાં બેને કહ્યું—" આ ઘરમાં કોણ જાણે કેમ અમે કમનસીબ છીએ. મારા વર એટલા માંદા રહેછે કે ભાગ્યે હીંડી શકેછે. મને પોતાને કોઈજ વાર સલેખમ નથી હોતો. એસિવાય ગયે વરસે અમને બધાંને તાવ આવ્યો હતો, અને તેથી અમારાં બે વહાલા છોકરાં મરી ગયાં. અમે અહીં એવાં અભાગ્યાં કેમ છીએ તે હું કહી શકતી નથી. કોઈ કમુહૂર્ત્તમાં અમે આ ઘરમાં રહેવા આવ્યાં હઈશું."

એ સાંભળી મળવા આવનાર બાઈએ કહ્યું, " વહાલી બેન, તમે અભાગ્યાં નથી; તમે માત્ર નાદાન છો. જ્યાં સદા પાણી ભરાઈ રહેછે તેવી જગ્યાની પાસે ભેજવાળા ઘરમાં તમે રહેોછો તેથી તમારા કુટુંબને એ સઘળી પીડા થાયછે. જ્યાં લગી અહીં રહેશો ત્યાં લગી એ મટવાની નથી.

બેન બોલી " તમે ખરે એમ ધારોછો ? તમે કહોછો તે ખરૂં હોય તો અમે આ ઘરમાંથી કાલે નીકળીએ. પણ અમે જ્યાં

જઈશું ત્યાં દુઃખ અમારી પાછળ આવશે. ભાગ્યમાં લખ્યું હોય તે ભોગવ્યાવિના કેમ છૂટાય?"

એના ઉત્તરમાં પેલી ડાહી બેને કહ્યું કે "બધે ઠેકાણે આપણે પીડાને પાત્ર છીએ એમાં સંદેહ નથી, પણ આપણી પોતાની નાદાનીથી પીડા આણવી નહિ એ આપણી ફરજ છે. તમારૂં કુટુંબ પીડા પામેછે તેનું કારણ એ છે કે તમે તમારી આરોગ્યતાની જોઈએ તેવી સંભાળ લેતાં નથી."

ઘણું સમજાવી કાલાવાલા કરી તે બાઈએ પોતાની બેનનાં કુટુંબને તે ઘરમાંથી કઢાવી બીજે સારે ઠેકાણે આવેલા ઘરમાં રખાવ્યું. અહીં તે બહુજ આરોગ્ય રહ્યું.

૩૩. **ताजा वानी आवक.**—ઘરમાં જોઈએ તેટલો તાજો વા આવે એવી સોઈની પહેલી જરૂર છે. તંદુરસ્તીને સારૂ તેની ઘણી અગત્ય છે. બરાખ (બારાક એટલે સિપાઈઓને રહેવાને સારૂ કરેલા મકાન) માં તથા કેદખાનામાં દરેક માણસને કેટલી જગ્યા જોઈએ તે નક્કી કહેલું હોયછે*. બની શકે તો પ્રત્યેક માણસને સારૂ આઠ ફુટ લાંબી અને છ ફુટ પહોળી એટલે ૪૮ ચોરસ ફુટ જગ્યા જોઈએ. ભીંડ થવી ન જોઈએ. તાજી હવા મસ હોય ત્યાં પણ ભીંડ થવાથી માણસો બમણી ઉતાવળે મરેછે.

તાજી હવાની આવક પ્રમાણે ઓછી વધતી જગ્યાની ગરજ છે. જેમાં વાની આવજા સદા ચાલુ છે એવો નાનો ઓરડો તેનાથી ઘણા મોટા બંધીઆર ઓરડા કરતાં વધારે આરોગ્ય છે. ઘણાંખરાં ઝુંપડાંની ભીંતોમાં ફાટો પડેલી હોયછે તેઓમાંથી તથા છાપરાંમાંનાં કાણાંઓમાંથી વા છૂટથી આવજા કરેછે.

---

* માપના બે પ્રકાર છે—ઘનમાપ અને ચોરસ માપ. લંબાઇને પહોળાઇ અને ઊંચાઈએ ગુણવાથી ઘનમાપ નીકળેછે. ઉદાહરણ, ૧૦ ફુટ લાંબા, ૧૦ ફુટ પહોળા, અને ૧૦ ફુટ ઊંચા ઓરડાના ૧૦૦૦ ઘનફુટ છે. ચોરસ માપ લંબાઇ અને પહોળાઇનો ગુણાકાર કરવાથી નીકળેછે. ૧૦ ફુટ લાંબા અને ૧૦ ફુટ પહોળા (૧૦×૧૦) ઓરડાના ૧૦૦ ચોરસ ફુટ છે. કેદીઓને ૬૪૮ ઘનફુટ જગ્યા આપવામાં આવેછે. દેશી સિપાઇઓને ૬૨ ચોરસ ફુટ જગ્યા આપવામાં આવેછે. દેશી કેદીઓને ૩૬ ચોરસ ફુટ જગ્યા હોયછે, પરંતુ તેમની એ કોટડીઓની ઊંચાઈ રથી વધારે હોઇ તેઓમાં હવાની આવજા થવા સારૂ પુષ્કળ જાળીઆં રાખેછે.

જે ઘરોની ભીંતો ઇંટે ચણેલી અને ચૂને છોયેલી હોયછે તેઓમાં મુખ્યત્વે તાજો વા જોઈએ તેટલો આવતો નથી. આ પ્રકારનાં ઘણાં ઘરોને માત્ર થોડી નાની બારીઓ હોયછે; એ બારીઓને રાત્રે મંભાળથી વાસી દેછે. કેટલાક ઓરડામાં બારીઓ હોતી નથી—એક નાનું બારણું માત્ર હોયછે. એવા ઓરડામાં સુનારાથી જે વા બીગડે તેને બહાર નીકળી જવાના રસ્તા નથી હોતા અને તે ઓરડામાં ભરાઈ રહેછે.

સુવાના ઓરડાઓમાં સરસામાન ભરવાનો હાનિકારક ચાલ પડયોછે. કેટલાક તો અનાજ ભરેલાં માટલાં તેમાં મૂકેછે. એથી તેઓમાં હવાને રહેવાની ઓછી જગ્યા મળેછે.

૩૪. જે ઓરડાઓમાં માણસો રહેતા હોય તેઓમાં ધૂમાડીઆં કે નઠારી હવાને નીકળી જવાના કોઈ માર્ગ ન હોય તો તેઓમાં દેવતા સળગાવવો કે રાખવો નહિ. જીવતાં પ્રાણીની પેઠે દીવા પણ વાને બીગાડેછે.

બેસવાના કે સુવાના દરેક ઓરડામાં પવન આવજા કરે માટે સામસામે ઓછામાં ઓછી બે બારીઓ જોઈએ. એકજ બારી વડે વા છુટથી ફરી વળી શકતો નથી.

જેમ દેવતાનો ધૂમાડો ઉંચો ચડેછે તેમ શ્વાસની હવા પણ ઉંચી ચઢેછે તેને નીકળી જવા દેવાને છાપરાંની પાસે બાકાં જોઈએ. ફરેડીવાળી બારીઓથી એ કામ થઈ શકે. કમાડની બાજુઓમાંથી કેટલોક વા અંદર પેસેછે; પણ તેઓના તળીઆની પાસે થોડાં નાનાં કાણાં હોય તો વધારે હવા અંદર આવે.

ઓરડામાંનો વા અસ્વચ્છ થયાની ખબર ઘણી વેળા તેમાં વસનારાને પડતી નથી. જ્યારે અફીણનું ઝેર માણસને ચડેછે ત્યારે તેઓ ઉંઘી જાયછે, ને પછી કદી જાગતાજ નથી. કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસથી પણ કાંઈક એવુંજ બનેછે. જેઓ તેનો શ્વાસ લેછે તેઓ અચેત થાયછે. ઓરડામાં જોઈએ તેટલો તાજો વા છે કે નહિ તે જાણવાનું એક સાધન એ છે કે બહારથી તે ઓરડામાં જવું. બંધીઆર હવાનો વાસ આવે તો જાણવું કે તેમાંનો વા અસ્વચ્છ છે. સારા વામાં વાસ નથી હોતો.

એકલાં બઈરાંને રહેવાના જુદા ઓરડા હોય તો તે ઓરડા મોટા જોઈએ અને તેઓમાં મસ અજવાળું અને મસ હવા આવે તેવા જોઈએ.

૩૫. **ઘરોને ચોખ્ખાં રાખવાવિષે.**—વરસમાં ઓછામાં ઓછા બેવાર ઘરોને ધોળાવવાં જોઈએ. ઘરોને સ્વચ્છ કરવામાં ચુનો ઘણો કામનો છે. માટીની ભીંતોને અને ભોંયને અઠવાડીઆમાં એકવાર માટી અને પાણીના રગડાથી લીંપવાં, પણ તેમાં છાણ ભેળવું નહિ. ભીના કચરા કરતાં સૂકા કચરાથી ઓછી ઈજા થાયછે. ઓરડાને અને ઓટલાને નિત્ય વાળીને સાફ રાખવા; પણ નિત્ય ધોવાથી તેઓમાં ભેજ મચી રહી તેઓ રોગ ઉત્પન્ન કરનારા થાયછે.

ઘરમાંથી કાઢી નાંખવાની વસ્તુઓ.—કેળાંની છાલ, શેરડીના કૂચા, શાકનાં છોડાં તથા એવું જે નાંખીદેવાનું હોય તેને ઘરની પાસે નાંખવું નહિ. એવી ચીજો તુરત દૂર લેઈ જવાય તેમ ન હોય તો બરાબર બેસતાં ઢાંકણાંવાળાં માટલાંમાં ભરવી એ ઠીક છે. દહાડે એ માટલાંમાં એ વગેરે પુંજો એકઠો કરવો ને બીજી સવારે તેને ખાલી કરવું. કેટલાંક શાહેરોમાં હમણા એવો પુંજો ગાડાંમાં નાંખી લેઇ જાયછે. જે ગામમાં એવી ગોઠવણ ન હોય તેમાં ઘરથી કેટલેક છેટે ખાડામાં પુંજો નાંખવો. ગંદવાડ ઘરથી જેમ વધારે આઘો તેમ ઓછો પીડાકારક છે. એવું છતાં ઘણા લોકો પોતાનાં બારણાંની પાસે ઊકરડા કરેછે, તેમાં બધો પુંજો ભેગો કરી કોહવાદે છે. પુંજો નાંખવા જવાને થોડાં ડગલાં વેગળે જવાની મહેનત નપડે માટે તેઓ એમ કરેછે. એ માણસોને દુર્ગંધનો મહાવરો પડી જવાથી તે તેમને લાગતી નથી, તોપણ તેની માઠી અસર તેમના ઉપર થાયછે.

બની શકે તો રસોડાના પાણીને ભોંયમાં ઉતરવા ન દેવું, કેમકે તેથી હવા બિગડેછે.

માણુસના નરકના નઠારા વાસનો નાશ કરવાનો ઉપાય સહેલો છે. માણુસને જે વિષ્ખ છે તેને માટી ચૂશીલેછે. જેમ લૂગડું પાણીને ચૂશીલેછે તેમ માટી એ વાસને ચૂશીલેછે. મેલા ઉપર માટી નાંખશો કે ઝટ દુર્ગંધ બંધ પડશે.

કેટલાક દેશોમાં ખેડુતો નરકને કીમતી ખાતર ગણેછે, અને આ દેશના ખેડુતો પોતાનાં ખેતરોમાં છાણ પાથરેછે. આ દેશમાં ઘણાખરા ખેડુતો નરકને અસ્વચ્છ ગણી ખેતરમાં નાંખતા નથી. પણ તેને પોતાના ઘરની પાસે રાખવું ને તેનો વાસ પોતે તથા પોતાનાં છોકરાંએ લેવો એ વધારે ખોટું છે. તેને ખાતરમાં વાપર્યાથી જમીન તેને સ્વચ્છ કરેછે, અને તેથી ફાલ સારો ઉતરેછે.

સુકા પુંજાને બાળવો. તેની રાખોડીનું ખાતર સારૂં છે, અને માટીની પેઠે તેપણ દુર્ગંધનો નાશ કરેછે.

૩૯. **घरनी आसपास.**—બની શકે તો ઘરની આસપાસ છુટ રાખવી; બીજી ઇમારતોથી વાનું રોકાણ ન થાય તો ઠીક. છાંયડાને સારૂ જોઇએ તેટલાં ઝાડ પાસે જોઇએ, પણ સુખદાયક પવનની લહેરને એ અટકાવે તેટલાં બધાં ન જોઇએ. ઘરની નજીક નીચાં ઝાડવાંનું જંગલ ન જોઇએ. ઝાડનાં પાંદડાં ખરે તેઓને બાળવાં કે વાળી ખાડામાં ભેગાં કરવાં. એ ખાડો ઘરથી દૂર જોઇએ.

ઘરમાં ઢોર, બકરાં કે ઘોડા બાંધવાં ન જોઇએ. તેઓના શ્વાસોચ્છ્વાસથી તથા છાણ મૂતર વગેરેથી હવા બગડે છે. તેઓને પાસે રાખો તો એ ગંદવાડને નિત્ય કાઢી નાંખી ત્યાં ચોખ્ખું રાખવા માટે બહુ સંભાળ લેવી જોઇએ. ખાતરના ઢગલા (ઊકરડા) ઘરથી ઓછામાં ઓછા સો વાર (દોઢ સો ગજ) ને છેટે રાખવા જોઇએ.

જ્યાં જમીન ઢળતી હોયછે ત્યાંથી પાણી ઝટ વહી જાયછે. જમીન નીચાણમાં હોય તો વરસાદ વરસ્યા પછી તેમાં પાણી ભરાઈ રહેછે, અને ત્યાં ભેજ અને શરદી થાયછે. પછી તડકો પડેછે તે વારે પાણી સુકાઈ જાયછે, પણ પાછળ રહેલા કોહતા ગંદવાડમાંથી નઠારી ને પીડાકારક દુર્ગંધ નીકળેછે. પાણી ભરાઈ રહે તેવાં ખાડાખાબોચીઆં પૂરી નાંખવાં જોઇએ. વરસાદનું પાણી વહી જવાને કાંસ કરવા જોઇએ અને તેઓને વખતે વખતે સાફ કરવા જોઇએ.

ભેજવાળી અને પાણી ભરાયલી જગ્યામાંથી તાવનાં બીજ ઉત્પન્ન થાયછે. તેનો ઉપાય એ કે પાણી કાઢી નાંખી ત્યાં ખેતી કરવી. બીજો એવો સારો ઉપાય નથી. એ ઉપાય થઈ શકે તેમ ન હોય ત્યાં ઘરો અને તેની વચ્ચે ઝાડો રોપાવવાં. એ ઝાડોની હાર એવી ઘાડી જોઈએ કે તેમાં થઈ મેલેરીઆ આવી શકે નહિ. નઠારા વાથી તાવનો રોગ થતો ધારવામાં આવેછે તેને મલેરીઆ કહેછે.

૯. શહેરની અને ગામની આરોગ્યતાની સંભાળ.

૩૭. હવણા હિંદનાં ઘણાં નગરોમાં મ્યુનિસિપલ અધિકારીઓ છે; અને ઘણાં ગામોમાં મુખી નામે અધિકારીઓ છે. લોકની આરોગ્યતાની સંભાળ લેવી એ તેમનાં અગત્યનાં કામો છે, કે હોવાં જોઈએ. પોતાના ફાયદાને સારૂ પણ ધનવાન લોકે ગરીબ લોકની સંભાળ લેવી જોઈએ. જેમ એક ઘરના સળગવાથી ગામમાં લાહે ફેલાય તેમ કોઈ ગંદા ઘરમાંથી ઉત્પન્ન થઈ મંદવાડ ગામમાં પ્રસરે.

શહેર સ્વચ્છ રાખવાનો સહેલામાં સહેલો અને ઝટ બની શકે તેવો ઉપાય એ છે કે દરેક માણસે પોતાનું ઘર અને આંગણું કે વાડો ચોખ્ખાં રાખવાં. પણ કેટલાંક કામો એવાં છે કે તેઓ વિશેષે કરીને અધિકારીઓજ કરી શકે.

બજારની તપાસ રાખવી. બગડેલું અનાજ, કોહવા માંડેલાં શાક કે માંસ વેચવાં ન દેવાં.

પીવાને માટે સારૂં પાણી પૂરૂં પાડવું. તળાવો અને તેઓની આસપાસની જમીન ચોખ્ખી રાખવી.

શરીરનો મળ, રસોડાનું પાણી, એંઠવાડ, વગેરેને શહેરનો (કે ગામનો) ગંદવાડ કહેછે. ઇંગ્લાંડનાં મોટાં શહેરોમાં ઘરોમાંના નળોમાં થઈ એ ગંદવાડ ઊંડી મોરીઓમાં જાયછે ને તેઓમાંથી દૂર વહી જાયછે. આ યુક્તિ કલકત્તામાં કેટલેક દરજે ચલાવીછે, પણ તેમાં ખર્ચ ઘણો થાયછે, અને હિંદના ઘણા ભાગોમાં એ ઊંડી મોરીઓને સાફ કરવાને જોઈએ એટલું પાણી મળતું નથી. એ મોરીઓ ચીનાઈ નળની

બનાવેથી ખર્ચ ઓછો થાય, અને કદાચ તેવડે કેટલાંક નગરોનો ગંદવાડ દૂર કરાય; પણ હાલ તો બીજા ઉપાય કરવાની જરૂર છે.

૩૮. અનુકૂળ જગ્યામાં સાર્વજનિક જાજરૂ કરાવવા અને તેઓને સાફ રાખવા. કોરી માટી છાંટવાથી દુર્ગંધ જતી રહેશે. તેઓમાંનું નરક નિત્ય બહોરાવી, ગામથી કેટલેક છેટે પડતર જમીનમાં દટાવવું જોઇએ.

રસ્તા વળાવી કચરો ભેગો કરવો, અને ગામથી કેટલેક છેટે લેઈ જઈ બાળવો કે ખાતરના ઊકરડામાં ઉમેરવો. જે પાસેથી ઘણું કરીને પવન ન આવતો હોય તે પાસે પુંજો રાખવો.

વરસાદનું પાણી વહી જવાને નીક જોઇએ. ઉઘાડી છાછર નીક સહેલથી ચોખ્ખી કરી શકાયછે. નગરોમાં તેઓ છોબંધના ચણતરની હોવી જોઇએ. તે વિના પાણી જમીનમાં ઉતરે. પીવાના પાણીને બિગાડે તેવે ઠેકાણે એ નીકોનું પાણી ન જવું જોઇએ.

બની શકે ત્યાં વાંકા રસ્તાને સીધા કરવા કે પવનની આવજા છૂટથી થઈ શકે. ખુલ્લા ચોક, સાર્વજનિક બાગ, અને વાડીઓ બહુ ગુણકારી છે.

ચામડીઆ અને રંગારાનાં કારખાનાં તથા કુંડો ગામની બહાર કે જે ભાગમાં આવજા થોડીજ હોય ત્યાં કરવાની તેમને ફરજ પાડવી જોઈએ. ખાટકીઓનાં કતલખાનાં ચોખ્ખાં રાખવાં જોઈએ.

ખાવાને સારૂ નહિ મારેલાં જનાવરોનાં મુડદાં કોહવા માંડે ત્યાર પહેલાં દૂર લેઈ જઈ દાટવાં જોઇએ. મડદાં બાળવાનાં અને દાટવાનાં મસાણ ઘરોની નજીક ન જોઈએ. કબરો ઓછામાં ઓછી પાંચ ફુટ (અઢી ગજ) ઊંડી ખોદવી જોઈએ અને તેમાં દાટેલાં મુડદાં ઉપર મસ માટી પૂરવી જોઇએ.

૧૦. मंदवाड.

૩૯. આરોગ્યતા ખોયા પછી પાછી મેળવવા કરતાં તેને જવા ન દેવાનું કામ વધારે સહેલું છે, એટલે માંદા પડયા પછી

સાજા થવામાં જેટલી મુશ્કેલી છે તેટલી માંદા ન પડવાના યત્નમાં નથી. વળી કહેવત છે કે 'રોગને મટાડવા કરતાં થતો અટકાવવો એ વધારે સારૂં છે.' માંદા પડ્યા કેડે અંતે સાજા થવાય તેમ હોય તોપણ માંદા પડાય નહિ તેમ કરવું એ વધારે સારૂં છે.

માંદા પડાય નહિ માટે કેટલાક મૂર્ખ માણસો સાજા છતાં રેચ (જુલાબ) લેછે. એમ કરવું નકામું છે એટલુંજ નહિ, પણ નુકસાનકારી છે, કેમકે એથી શરીરમાં નબળાઈ આવેછે. કોગળીયું (કોલેરા) ચાલતું હોય તેવારે એમ કરવામાં ધાસ્તી છે.

કોગળીયા જેવા રોગ થાય તે વારે તો તુર્ત ઓસડ કરવું જોઈએ, પણ સહેજ શરીર બગડેછે ત્યારે ઘણીકવાર વિશ્રાંતિ અને યોગ્ય ખોરાકથી આરામ થાયછે.

શરીર બગડે તેવારે કામ કરવું બંધ પાડી સૂઈ જવું, અને સુખ થાય તેમ હુંફાળા રહેવું. રોજ જમતાં હોઈએ તેને બદલે કાંજી (રાબ) કે બીજું કાંઈ હલકું (સહેલથી પચે તેવું) ખાવું. એમ કરવાથી ઘણીકવાર સારાં થવાશે.

વિશ્રાંતિ લો, ખાવામાં સંભાળો.

૪૦. **માંદાની સંભાળ.**—જોઈએ તેવી સંભાળ ન રાખવાથી ઘણાક આજારીઓ મરી જાયછે. સંભાળ લેવાની થોડી સૂચનાઓ નીચે લખી છે.

હવા સ્વચ્છ અને તાજી રાખવી. મંદવાડમાં આની બમણી જરૂર છે. માંદા માણસમાંથી ઘણો મળ નીકળેછે, અને તે ઘણીકવાર કોહેલો હોયછે. કોઈવાર આજારીને નાના ઓરડામાં રાખેલો (કે રાખેલી) હોયછે, અને તેમાં બીજા માણસો ભરાયછે તેથી તેમાંનો વા વધારે બગડેછે. તે માંદાને અને તે ઓરડામાંના બીજા માણસોને હાનિકારક છે.

સ્વચ્છતા ઘણી સંભાળથી રાખવી. જેથી નઠારી વાસ આવે તેને તુરત દૂર લેઈ જવું. આજારી બહુ માંદું ન હોય તો નિત્ય હુંફાળા પાણીમાં બોળેલા કપડા વતે તેના અંગને લહોવું.

માંદાને જમાડવા સંબંધી બહુ સંભાળ લેવી. આરંભમાં તો ઘણીકવાર એક કે બે વાર જમવું નહિ એ ઉત્તમ છે; પરંતુ રોગ

જારી રહે તો અંગમાં કૌવત રાખવાની જરૂર છે. કોઈકવાર માંદા માણસ ભૂખે મરી જાયછે. તોપણ કાંજી જેવો હલકો ખોરાક આપવો. થોડો થોડો ઘણીવાર આપવામાંઆવે તેમ કરવું.

શાંત અને માયાળુ થવું. કકલાણથી માંદા માણસને પીડા થાયછે. તેમને શાંતિમાં રાખવાં અને તેમની ખુશીમાં આવે તેવારે ઊંઘવા દેવાં. તેમની જોડે મીઠાશથી બોલવું અને તેઓ ખુશી રહે તેમ થઇ શકે તેટલું કરવું.

સાધારણ રોગો.

૪૧. મોટા દીવા કરતાં નાના દીવાને પવન વધારે સહેલથી હોલવી શકેછે. મોટી ઉમરના માણસો જેની સામે ટકી શકે છે તે ઘણીક વાર છોકરાંનો જીવ લેછે. બાળકને વિશેષે કરીને તાજો વા, ચોખ્ખું પાણી, અને ગુણકારી ખોરાક જોઇએ, તથા તેમને હુંફાળાં રાખવાં જોઇએ.

બાળકને દૂધ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. દાંત આવવા માંડે ત્યારપછી કાંજી, સારો બાફેલો ભાત, અને બીજો હલકો ખોરાક ધીમે ધીમે ખવરાવવો. દાંત આવેછે તે વેળા બહુ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. તડકો, લૂ (ઊનો પવન) અને શરદી (ટાઢ) એ સમે બાળકને ના લાગે તેમ કરવું. બધાં છોકરાંને શીતળા કઢાવવા. દાંત નીકળવા માંડયા પહેલાં બચ્ચું ત્રણેક માસનું થાય તેવારે શીતળા કઢાવવાનો ઉત્તમ વખત છે.

બાળકને સહુથી વધારે પીડા અવગુણકારી વસ્તુઓ ખાધાથી થાયછે. અવગુણ કારી વસ્તુઓ કઇ છે તે તેમના જાણવામાં નથી, અને ઘણીકવાર તેઓ કાચાં ફળ તથા કાચા દાણા (ચણા વગેરે) ખાયછે. એથી તેમને હગામણ, મરડો આદિ વ્યાધિ થાયછે. ખાવાવિષે સંભાળ લીધાથી હરવરસે હજારો છોકરાંના જીવ બચી શકે.

છોકરાંને ચોખ્ખાં રહેવાની ટેવ પાડવી. ખસ વગેરે બીજા રોગોને દૂર રાખવામાં એથી મદદ મળેછે.

ઝાકળ વરસતી હોય ત્યારે છોકરાંને ઉઘાડામાં (ખુલ્લી હવામાં) સૂવા દેવાં નહિ. તેમને હુંફાળાં રાખવાને જોઇએ

તેટલાં લુગડાં પહેરવા ઓઢવાને જોઈએ ; વિશેષે કરીને રાત્રે તેમને હુંફાળાં રાખવાની વધારે ગરજ છે. બાળકોને માંદાં પાડનારી અને મારી નાંખનારી ઉપાધિઓમાં શરદી ભયંકર છે.

૪૨. તાવ.—આ રોગના કેટલાક પ્રકાર* છે તેમાંના હરકોઈથી મરણો થાયછે તેઓની સંખ્યા બીજા બધા રોગથી થતી મરણોની સંખ્યાથી વધારે છે.

ઘણીખરી જાતના તાવનું કારણ **મેલેરીઆ** (એટલે નઠારી હવા) નામે ઝેર ધારવામાં આવેછે. એની ખરી પ્રકૃતિ (એટલે એ શું છે તે) હજી પૂર્ણ સમજાઈ નથી. ભીની કે કાદવ કીચડવાળી જમીનમાં, પહાડની તળેટીએ ઘણું કરીને ઘાડું જંગલ હોયછે તેમાં, અને રેતાળ, ઉજડ અને જમીન નીચેના ભાગમાં ભેજવાળા પ્રદેશમાં તે મુખ્યત્વે ઉત્પન્ન થાયછે. કોહતી વનસ્પતિવાળી જમીન સૂકાતી હોયછે ત્યારે પણ થાયછે, ધારવામાં આવ્યું છે કે તે એક જાતની વરાળ (કે બાફ) છે, તે હવામાં તરેછે પણ સાધારણ વાથી વધારે ભારે છે. વરસાદની ઋતુ પૂરી થાયછે, અને સૂરજના તાપથી જમીન સૂકાવા માંડેછે ત્યારે તે વધારેમાં વધારે હોયછે. રાત્રે તેની ધાસ્તી ઘણામાં ઘણી છે. પાણી તેને ચૂસેછે, અને માણસના અંગમાં પેસવાના મુખ્ય માર્ગો છે તેમાંનો એક એ છે (એટલે પાણીની જોડે તે શરીરમાં દાખલ થાયછે).

કહેવામાં આવ્યું છે કે ટાઢીઓ તાવ પહેલાં ઇંગ્લાંડમાં બહુ સાધારણ હતો. જે ઉપાયોથી એ રોગ ત્યાંથી ગયો તેઓમાં બે મુખ્ય હતા—૧. જમીનને કોરી કરી, અને ૨. લોકને પીવાને ચોખ્ખું પાણી પૂરૂં પાડયું.

આ દેશમાં પણ એ ઉપાય એટલાજ કામના છે. એ તાવ જેને આવતો હોય તે નબળો ન થઈ જાય માટે તેને હલકો પૌષ્ટિક ખોરાક આપતા રહેવું. એ રોગ ગયા પછી ટાઢે

---

* તાવના બે પ્રકાર મુખ્ય છે—એક ઉતરેજ નહિ તે અને બીજો થોડો ઘણો ઉતરે ને પાછો આવે.

પાણીએ પરોઢીઆમાં નહાવાથી કે તેવું પાણી બહુ વાપરવાથી ઘણીક વાર તે પાછો આવેછે.

૪૩. તાવને માટે સર્વોત્તમ ઓસડ એક જાતનો ધોળો ભૂકો છે તેનું નામ ક્વિનીન છે. કોઈ જાતના ઝાડની છાલમાંથી તે નીકળેછે. તે ઘણો મોંઘો છે, પણ સરકારે તે જાતનાં ઝાડો આ દેશમાં રોપાવ્યાં છે, અને આસ્તે આસ્તે તે ઝાડોમાંથી લગભગ તેનાજ જેવું સારૂં ક્વિનીન નીકળશે અને તેનું મૂલ ઘણું ઓછું પડશે.

તાવથી બચવાને નીચેના નિયમો પાળવા જોઇએઃ—

ઘરમાં પવન અને અજવાળું ન આવી શકે એટલી ઘાડી ઝાડી (નાનાં મોટાં ઝાડો) આસપાસ ન જોઇએ. સઘળો ગંદવાડ દૂર કરવો જોઇએ; જમીન ઉપરનું બધું પાણી વહી જવું જોઇએ. પીવાના પાણીને માટે બહુ સંભાળ લેવી. પાણી સારૂં ન હોય તો તેને વાપર્યા પહેલાં ઉકાળવું અને ગાળવું. (૧૭ મી કલમમાં કહ્યું છે તેમ ગાળવું.)

તાવ ચાલતો હોય તેવારે સવારે ભૂખ્યા બહાર જવું નહિ, અને જોઇએ તેટલો ખોરાક ખાવો. તડકામાં જવું નહિ, ઘણો થાક ચઢે તેમ ન કરવું, ઝાકળમાં જવું નહિ, અને રાત્રે બહારની હવામાં જવું નહિ. ઉઘાડામાં (ખુલ્લી હવામાં) સૂવું નહિ. હમેશ કરતાં વધારે ગરમ લૂગડાં પહેરવાં. વિશેષ કરીને રાત્રે અંગને ગરમ રાખવું. માળપર સૂવું, અને તેમ ન બની શકે તો ખાટલે સૂવું.

ધારવામાં આવેલું છે કે લોકના મળમૂત્રના ઘણા ઝીણા કણ પાણીની જોડે કે શ્વાસની જોડે શરીરની અંદર ગયાથી નઠારામાં નઠારો તાવ ઉત્પન્ન થાયછે. એ વિખ કોઈ ખાળકૂવામાંથી કૂવામાં આવેલું હોય કે પવનથી ઊડીને આવેલું હોય. આ વાત સાંભળીને ચીતળી ચઢેછે. એથી સ્વચ્છતાની જરૂર સાબીત થાયછે.

૪૪. **अतिसार अने मरडो**.—અતિસાર (હગામણ) ઘણું કરીને નઠારા ખોરાકથી, કે બહુ ખાધાથી, કે ખરાબ પાણીથી થાયછે. વાયુની (હવાની) ઉષ્ણતામાં કે કપડાંમાં એકાએક

ફેરફાર થવાથી પણ એ રેાગ થાયછે. નિરાંતે સૂઈ રહેવાથી અને કાંજી વિના બીજું કાંઈ ન ખાધાથી ઘણીકવાર એ રેાગ જાયછે.

મરડો એ પેટમાંના નળેાનેા બીજો વ્યાધિ છે ને તે વધારે કપરેા છે. નળેાના નીચલા ભાગમાં (પેટમાં) ચૂંક આવવાથી તથા ઝાડામાં લેાહી કે જળશ પડવાથી તે જણાયછે. હગામણ થવાનાં જે કારણેા છે તેઓ ઘણું કરીને એ રેાગને પણ ઉત્પન્ન કરેછે. ઘણાક માનેછે કે મેલેરીઆથી પણ એ રેાગ થાયછે. એ રેાગને મટાડવેા એટલેા અઘરેા છે, તથા એ રેાગ એટલેા બધેા ધાસ્તીવાળેા છે કે સારા ડાકતરની મદદ તુરત લેવી. એના મટયા પછી પણ તે તુરત પાછેા ન થાય માટે ખેારાક વિષે બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

તાવ આવતેા અટકાવવાના જે ઉપાય છે તેઓ અતિસાર અને મરડો ન થવા દેવામાં સહાય કરેછે. ખેારાક વિષે વિશેષ લક્ષ આપવાની ગરજ છે. કાચાં કે ઉતરી ગયેલાં (બહુ પાકીને બગડવા માંડેલાં) ફળેા અને શાકભાજી, બરાબર નહિ રંધાયલું (નહિ સીજેલું) તથા પચે નહિ તેવું અન્ન (કે બીજું કાંઈ) ખાવું નહિ. તેમજ બહુ ખાવું નહિ, વિશેષે કરીને રાત્રે ઘણું ખાવું નહિ. અંગને હુંફાળું રાખવું. ઊંઘમાં પવન ન લાગવેા જોઈએ. પેટપર અને પેઢુપર પવન લાગવાથી રેાગ થાયછે. ઋતુ બદલાતી હેાય તે વેળા ઘણીજ સંભાળ રાખવી. તાપ કે ટાઢ (શરદી)થી મરડો થાય તેમ છે.

૪૫. **कोगळियुं** (કેાલેરા).—એ ઘણેા ભયંકર રેાગ છે. એને થાય તેા ઘણું કરી તેમાંથી એક મરેછે (એટલે જેટલાને એ રેાગ થાયછે તેઓમાંથી ઘણું કરીને અર્ધા મરી જાયછે). મેલેરીઆની પેઠે એની ઉત્પત્તિનું કારણ પણ પૂરૂં સમજાયું નથી. પરંતુ જે ઉપાયેાથી તેનેા ઘણેા અટકાવ થઈ શકેછે તેઓ ખૂબ જણાયલા છે.

પવનથી ઊડી આવેલાં છેાડવાનાં પુષ્કળ નાનાં બીઆં હવામાં હેાયછે. એ બીઆં ભીની માફક આવે એવી જમીન ઉપર પડે તેા તેઓ ત્યાં ઊગી નીકળેછે; જો ભેાંય અનુકૂળ ન હેાય તેા તેઓ ઊગતાં નથી. સર્વોત્તમ ડાકતરેા હવણા માનેછે કે

જેમ જમીનમાં બીઆંથી છોડ ઊગેછે તેમ કેટલાક રોગનાં ઝીણાં બીઆં (ચેપ) શરીરમાં જઇ ઊગેછે (એટલે જે રોગનાં બીઆં હોય તે રોગ ઉત્પન્ન થાયછે). શીતળાનો રોગ થાયછે ત્યારે તે રોગીના અંગમાંથી તેનાં બીઆં (એટલે ચેપ) મોટી સંખ્યાબંધ નીકળેછે.

ગંદવાડ, નઠારો ખોરાક, રાતની ખુલ્લી હવામાં રહેવું, તથા જેથી આપણે નબળા થઇએ તે જાણે આપણાં શરીરને તે ભયકારી રોગબીજ ઊગવા જોગ જમીન કરેછે.

ધારવામાં આવ્યુંછે કે કોગળીઆનાં ઝેરી બીઆં મુખ્યત્વે પાણીમાં ભળી માણસના અંગમાં પેસેછે. એ રોગ જેમને થાયછે તેમના ઝાડાના રજકણ કુવામાં જાયછે. એવું બન્યું છે કે જેમણે કોઇએક કૂવાનું પાણી વાપરેલું તેમને માત્ર એ રોગ થયેલો.

જ્યારે કોગળીયું ચાલતું હોય ત્યારે ઘરોને ધોળવાં, તથા સ્વચ્છતા રાખવાપર બહુ ધ્યાન આપવું, અને ઘણુંજ અગત્યનું એ છે કે પાણીને ઉકાળવું, પછી ટાઢું પડવા દેવું, અને બની શકે તો પીવા અથવા રાંધવાના કામમાં લીધા પહેલાં (૧૭ મી કલમ કહ્યુંછે તે રીતે) ગળવું. એ ઉપાયોથી કોગળીઆનું વિખ ઘણીવાર લાગતું નથી. નહિ પચે એવી તમામ ખાવાની ચીજોથી દૂર રહેવું. ગરમ કપડું પેટે અને પેડુપર વીંટાળવાથી, વિશેષે કરીને રાત્રે વીંટાળવાથી, ઘણું રક્ષણ થશે. જુલાબ થાય તેવી દવા ડાક્તરના આપ્યા વિના લેવી નહિ.

બીકથી (ધાસ્તી રાખી ગભરાવાથી) એ રોગ થવાનો બમણો સંભવ છે. ખરા ઉપાય કરો, વિશેષે કરીને પીવાને તથા રાંધવાને સારૂ ચોખ્ખું પાણી મેળવો, અને પછી પરમેશ્વર ઉપર ભરોસો રાખી બીવું નહિ.

૪૯. કોગળીઆનો આરંભ ઘણું કરીને અતિસારથી (સાધારણ ઝાડો લાગવાથી) થાયછે. ઘણીકવાર ઉલટી પહેલી થવા માંડેછે, ને પછી હાથ પગ ખેંચાયછે કે ચુંથાયછે. શરૂઆતમાં સંભાળ લીધાથી એ રોગ ઘણીકવાર મટી જાયછે; પણ

તેને ન લખ્ખવી ચાલવા દીધા પછી બધાં ઓસડ લગભગ નકામાં થઈ પડેછે. જ્યારે કોગળીયું ચાલતું હોય ત્યારે તેની દવા ઘરમાં રાખવી, અને એ રોગ થતાં વારને તુરત તે રોગીને આપવી. ખાટલાપર તેને પૂરી નિરાંતે સૂવા દઈ તેના અંગને હુંફાળું રાખવું. ટાઢું પાણી માફકસર (એટલે બહુ નહિ પણ મધ્યમ) પીધાથી ગુણ થાય. સારા ડાક્તરને એકદમ બોલાવવો.

પાણી કે હવા બિગડે નહિ તેવી જગાએ કોગળીઆવાળા માણસના ઝાડાને તથા ઉલટીને ઊંડાં દાટવાં. તેની પથારી તથા ઓઢેલાં અને પહેરેલાં લૂગડાંને બાળી નાંખવાં, અથવા સંભાળથી ગંધકનો ધૂપ દેઈ તે પરનો ચેપ કાઢીનાંખી તેઓને ધોવાં.

જે ઠેકાણે એ વ્યાધિ માણસને થાયછે, ત્યાં ભય છે. જે ઘરમાં કોઈને કોગળીયું આવે તેમાંથી નીકળી બની શકે તો દશ દિવસ સુધી તેમાં પાછાં જવું નહિ. ભોંય માટીની હોય તો તેને ખોદાવી નાંખી નવી થાપ દેવી, અને તેમાંના ઓરડાઓમાં પાછા રહેવા ગયાની અગાઉ તેઓમાં ગંધક બાળવો.

આ દેશના કેટલાક ભાગના અજ્ઞાન લોક ધારેછે કે કોગળીયું માતા આણેછે, અને તેને પ્રસન્ન કરવાને હવન વગેરે ક્રિયા કરી આખી રાત ગરબા ખુંદેછે. રાત્રે હવામાં રહેવાથી તથા થાકથી ઘણીકવાર એ રોગનું જોર વધેછે. સદા યાદ રાખજો કે સ્વચ્છતા ન રાખવાથી, ચોખ્ખું પાણી ન મળવાથી, તથા આરોગ્યતા રાખવાના બીજા ઉપાય ન કરવાથી કોગળીયું ઉત્પન્ન થાયછે. માતાના કોપથી કે માતાના ભોગને અર્થે થતું નથી.

૪૭. **શીતળા**.—આ રોગથી ભારે હાનિ થાયછે તે કહી ગયા છીએ. સિંહલદ્વીપમાં (લંકા બેટમાં) એને **મહા વ્યાધિ** કહેછે. (આ દેશમાં એને શીતળા, કે બળીઆ, કે સહીયડ કહેછે.)

જેને શીતળા આવ્યા હોય તેના અંગપરના ફોલ્લામાંથી પરૂ લેઈ શીતળા નહિ આવેલા આદમીની ચામડીમાં મૂકવાની યુક્તિ પહેલાં અજમાવવામાં આવી હતી. જેની ચામડીમાં

એ પરૂ મૂકવામાં આવતું તેને શીતળા આવતા, પણ તે ઘણું કરીને ઓછા જોરથી આવતા. પરંતુ કોઈવાર એમ કાઢેલા શીતળા જોરમાં આવતા અને તેથી માણસ મરી જતું. એ ઉપાયથી વળી રોગ જારી રહેતો. શીતળા કાઢવાની એ રીત ઘણું કરીને બંધ પડી છે.

એનાથી વધારે સારી યુક્તિ ડાક્તર જેનરે શોધી કાઢી છે તેનું કાંઈક વર્ણન કરવામાં આવી ચૂક્યું છે. એનું નામ તેણે ગૌશીતળા પાડ્યું, કારણ કે ગાયના શીતળામાંથી તેણે પરૂ લીધું હતું. ગાયમાં થઈને આવતાં શીતળાનો ગુણ ફરેછે. હાલ પણ વખતે ગાયના શીતળામાંથી પરૂ લેવામાં આવેછે; પરંતુ જેને ગૌશીતળા કાઢ્યા હોય તેના પરથી પણ તેવીજ અસર થાયછે, અને ઘણું કરીને તેજ વાપરવામાં આવેછે.

• જોઈએ તેવી સંભાળ ન લેવાયા પરથી મૂર્ખ લોકો ધારેછે કે ગૌશીતળામાં માલ નથી. કોઈવાર ગૌશીતળાનું ખરેખરૂં પરૂ લેવામાં આવતું નથી, અથવા ફોલ્લા ફોડી નાંખવામાં આવેછે. ઓછામાં ઓછા ત્રણ ચાર પોલ્લા ઊઠવા જોઈએ, અને કેટલાક દહાડા લગી ખંજવાળવાથી કે ઘસારાથી ફોડવામાં ન આવે એવી સંભાળ લેવી જોઈએ. બાળપણમાં ગૌશીતળા કઢાવવા, અને મોટપણે ફરીને કઢાવવા. આ સૂચનાઓ પાળવામાં આવે તો ઘણું કરીને શીતળા બિલકુલ દેખા દે નહિ.

૪૮. બધા સુધરેલા દેશોમાં હાલ શીતળા કાઢવામાં આવેછે. કેટલાકમાં તો જન્મ્યા પછી અમુક મુદ્દતમાં છોકરાંને શીતળા કઢાવવાની તેમનાં માબાપને કાયદાથી ફરજ પાડવામાં આવેછે.

આ દેશમાં સરકારે ગૌશીતળા કાઢવાને નોકરો રાખ્યાછે, અને તેઓ જેમની ખુશી હોય તેમને મફત કાઢેછે. સમજુ માણસો આ મદદનો લાભ લેછે, અને તેથી તેમનાં છોકરાં બચેછે; મૂર્ખ લોકો ધારેછે કે શીતળા લાવનાર દેવી (માતા) છે, ને ગૌશીતળા કઢાવવાથી તે દેવી કોપે. એ વહેમને લીધે તેમનાં બચ્ચાં શીતળાથી અપંગ થઈ આખો જન્મારો ખોડવાળાં રહેછે કે મરી જાયછે. એજ પ્રમાણે એમ પણ કહી શકાય કે

દરેક રોગને પરમેશ્વર મોકલેછે અને તે વાસ્તે કોઇએ ઓસડ કરવું નહિ, કેમકે તેમ કરેથી પરમેશ્વર કોપે.

શીતળા બહુ ચેપી એ રોગ છે. જેમને તે થઇ ગયો હોય તેમણે આજારીની પાસે રહી તેની બરદાસ લેવી, અને બીજાએ ઘરમાંથી જતાં રહેવું. એ આજારીને માટે પુષ્કળ તાજી હવા આવવા દેવી. તેના પહેરેલાં અને ઓઢેલાં લૂગડાંને તથા તેની પથારીને બાળી નંખાય તો વધારે સારૂં. તેમ ન થઈ શકે તો તેઓનો ચેપ ગંધક વડે કાઢી નાંખી તેઓને ધોવાં.

શીતળાવાળાની પાસે જવામાં ઘણીવાર બહુ બેદરકારપણું રાખવામાં આવેછે, અને તેથી એ રોગ ફેલાયછે. એ બાબતમાં પૂરતી સંભાળ લેવામાં આવે તો તે એક બે ઘરમાં અટકી રહે. પણ ગૌશીતળા કઢાવવા એ તેને અટકાવવાનો મહાન્ ઉપાય છે.

अचानक बनावो.

૪૯. **देखाइतुं डूबवुं.**—ડૂબવાથી મરી જવાયછે તેનું કારણ એ કે પાણીમાં થઇને વા ફેફસાંમાં પેશી શકતો નથી. ડૂબવાથી લગભગ મરીગયલા માણસનો (એટલે તદન મરી ન ગયો હોય તેનો) શ્વાસોચ્છ્વાસ ચલાવી શકાય તો તે સાજો થઇ જીવે.

પ્રથમ તેનું મોઢું અને નસ્કોરાં ચોખ્ખાં કરો. મોઢું ઉઘાડી જીભને આસ્તેથી આગળ ખેંચો કે વા અંદર જઈ શકે. ગળાપર અને છાતીપર સજડ પહેરેલાં કપડાં હોય તો તે ઉતારી લો, કે ઢીલાં કરો.

તેને ચતો સુવાડો ને તેનું માથું તથા ખભા ઓશીકા ઉપર મૂકી ઊંચા કરો. ફેફસાંમાં વાને ખેંચવાને તેના બંને હાથને કોણીના ઉપલા ભાગથી પકડી તેના માથા સુધી ઊંચા કરો. બે સેકંડ લગી તેમ રાખી પાછા નીચા કરી છાતીને પડખે કાંઈક જોરથી ચાંપો. મિનિટમાં એમ પંદર વાર એક કલાક લગી કે જરૂર જણાય તો વધારે વખત લગી કરો. એમ કરવાનો હેતુ એ છે કે દમ ચાલવા માંડે. પીંછે વતી ગળામાં ગલીપચી કરવી ઉપયોગી છે.

પછી તેના અંગપર ગરમ કપડાં લપેટી તથા શરીરને હાથ વતી ઘશી લોહીનું ફરવું ચાલુ કરવું અને ગરમી આણવી. ઊની રેતી ભરેલી પોટલી કે ઊના પાણીના સીસીવડે શેક કરો.

ગળવાની શક્તિ પાછી આવે ત્યારે ઊના ખૂન (કાફી) નો નાનો ચમચો કે ગરમ પાણી ભેળેલા દારૂનો નાનો ચમચો પાવો.

ત્રણ કલાક સુધી ડુબવાથી મુએલા દેખાયલા માણસો કોઈવાર એમ ચતુરાઈથી કરેલા ઉપાય વડે સાજા થયાછે.

૫૦. **ઘા** (જખમ).—ઘા ઘણો મોટો ન હોય તો તેને રૂઝવવાનો ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે તેપરનું લોહી ધોઈ નાંખ્યા વિના તે ઉપર પાટો બાંધવો કે ચોંટાડી દેનાર પટી લગાડવી. (એ પટીને ઇંગ્રેજીમાં સ્ટિકિંગ પ્લાસ્ટર કહેછે.) પણ તેમાં કચરો (રજ કે મેલ) ભરાયો હોય તો તે ઉપર હુંફાળા પાણીની ધાર આસ્તે પાડવી (હુંફાળું પાણી હળવે રહી તે ઉપરથી વહી જાય તેમ કરવું). ઘાપર એવો સારો પાટો લપેટવો કે તેમાં માખી પેશી ઈંડાં ન મૂકી શકે. જખમાયલા અવયવ (હાથ, પગ, આંગળી વગેરે)ની ઉપલી મેર કપડાની પટીનો બંધ બાંધવાથી અને તેને ઊંચું રાખવાથી તેમાંથી લોહી વહેતું અટકશે.

लचक (મોચ કે કરમોડ).—એ મટાડવાનો મુખ્ય ઉપાય પૂર્ણ વિસામો છે. મોચાયલા ભાગપર કપડું વીંટાળી તે ઉપર આજારીની મરજી પ્રમાણે ઊનું કે ટાઢું પાણી રેડયું હોય તો ઠીક. કેટલાક વખત લગી તે સાંધો નબળો રહેછે, માટે તેની સંભાળ લેવી જોઇએ.

उतरी जवुं.—કોઈ હાડકું પોતાની જગાપરથી ખશી જાયછે તે વારે તે ઉતરી ગયું કહેવાયછે. એમ થાયછે ત્યારે તેની છુટથી ચલન (હાલચાલ) કરવાની શક્તિ જતી રહેછે, અને સાંધાનો દેખાવ બદલાઈ જાયછે. એવા આજારીને તુરત ડાકતર (કે હાડવૈદ્ય, હાડકું ચડાવનાર) કને લેઈ જવો.

हाडकानुं भागवुं.—કોઈ અવયવનાં હાડકાં ભાગેછે તેવારે તેના રૂપમાં ફેરફાર થાયછે, અને તૂટેલાં હાડકાંના છેડાઓને

હાથ લગાડવાથી તેઓ એક એકની જોડે ઘસાયછે. એવું થાય ત્યારે હાડકું ભાગ્યુંછે એમ જણાય. ડાક્તરની (કે હાડવૈદ્યની) મદદ તુરત લેવી. આજારીને જેમ થોડી હાલચાલ કરાવાય તેમ વધારે સારૂં, કેમકે હાલવાથી તૂટેલા હાડકાના છેડાથી માંસ ચીરાય છે.

गळामां कोई वस्तुनुं अटकवुं.—ગળામાં જે અટક્યું હોય તેને બની શકે તો આંગળી વતી ખેંચી કાઢવું કે અંદર ઉતારી દેવું. વાંસાપર જોરથી થપડ મારવાથી કે મોં ઉપર ટાઢા પાણીની છાલક મારવાથી વખતે અટકેલી ચીજ ઉતરી જાયછે.

૫૧. **दाझवुं.**—કોઈ બાઈનાં પહેરેલાં લૂગડાં સળગે તેવારે તેણે આમ તેમ દોડવું નહિ, કેમકે તેમ કરવાથી વધારે સળગશે; તેણે તુરત ભોંયે સૂઈ જઈ આળોટવું, કારણ તેમ કરવાથી ભડકો હોલવાઈ જશે. પાણી પાસે હોય તો ઝટ તેના ઉપર છાંટવું. જાડું કપડું તેની આસપાસ વીંટી લેવાથી ભડકો બુજાઈ જાયછે.

ડામ સહજ હશે તો તેપર ટાઢા પાણીથી પલાળેલું કપડું રાખવાથી બળતરા બંધ પડશે. ચામડી બળી ન ગઈ હોય તો (ચામડીનો નાશ ન થતાં માત્ર ચચણી હોય તો) ઘી કે તેલ ચોપડવું એ સારો ઉપાય છે. ફોલ્લો (ઝઝેલા) ઊઠ્યો હોય તો તેને ફોડવો, પણ તેની ચામડી રહેવા દેવી, કેમકે તેથી તેની હેઠળના માંસનું તે રક્ષણ કરેછે. માણસ બહુ દાઝે ત્યારે ડાક્તરની મદદ લેવી.

साप वगेरेनुं करडवुं.—કોઈ આદમીને હાથે કે પગે ઝેરી સાપ કે હડકાયું કૂતરૂં કરડે ત્યારે ડંખની જરા ઉપલી મેરે ચીંદરડીથી કે દોરીથી બંધ બાંધવો કે તેથી વિખ શરીરના બીજા ભાગોમાં જતું અટકે. પછી કરડેલા ભાગને કાપી કાઢો. સંભાળ રાખવી કે બંને દાંતના ડંખના તળીઆ લગીનો ભાગ કાપી નાંખવામાં આવે. આજારી તેમ ન કરવા દે તો રાતો થતાં સુધી તપાવેલો લોઢાનો ખીલો કે સળીઓ ડંખમાં ઘોંચવો. લોહીને વહેતું રાખવાને ઊનું પાણી રેડવું. દર પા કલાકે (ઘડીએ ઘડીએ) પાણીની ભેળેલી ઊની બ્રાંડી કે બીજો કોઈ દારૂ

પાવો. આ ઉપાયો થઈ શકે નહિ તો ઘાને ખૂબ ચૂસવો. જેના મોઢામાં કે હોઠે ઊઝરડો (છોલાયલું કે ફાટ) ન હોય તેવા માણસે ચૂસવું, એ યાદ રાખવાની જરૂર છે. "લીકર આમોની" નામે ઉપયોગી દવા છે તે મળી શકે તો તેનાં ત્રીસ ટીપાં થોડા પાણીની જોડે દર પંદર મિનિટે પાવાં.

વીંછી, કાનખજુરા કે ભમરાના ડંખ ઉપર સરકામાં કે મીઠાના પાણીમાં બોળેલું કપડું મૂકવાથી વેદના ઓછી થાયછે. ઇપેકાકુઆન્હા નામે દવાનું પોલ્ટિસ મુકવું એ સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

झेर के विख.—પેટમાં ગયેલા ઝેરને ઉલટીથી કહાડી નાંખવાના ઉપાય પ્રથમ કરવા. વાટેલી રાઈ કે મીઠાનો મોટો ચમચો ઊના પાણીમાં નાંખી તે પાણી પાવાથી ઘણીક વાર ઉલટી થાયછે. પીંછાં વડે ગળામાં ગલીપચી કરવી, અને ગરમ પાણી પાયા કરવું.

અફીણથી તથા ધંતૂરાથી ગાઢી ઊંઘ આવેછે. એ ઝેર જેણે ખાધું હોય તેને ઉલટી કરાવ્યા પછી સખ્ત ખૂન (કાફી) પાવી તથા આમ તેમ ફેરા ફરાવવા. પીતળના વાસણના લીલા રંગના કાટનું વિખ જેના ખાધામાં આવ્યું હોય તેને ઇંડામાંના ધોળા પદાર્થને પાણીમાં ડોવીને પાવો, અને ઇંડા ન મળે તો દૂધ અને તેલ ભેળીને પાવું. પણ પ્રથમ તેને ઉલટી થાય તેમ કરવું.

डाक्तरो* अने औषधशाळा†.

પર. **डाक्तरो.**—કોઈ માણસનું ઘડીઆળ બગડેછે, ત્યારે તેને સચ કરાવવાને તે પોતાના પાડોશી પાસે લેઈ ન જતાં ઘડીઆળીકને લેઈ જાયછે. તેમ આપણે માંદા થઇએ તે વારે ડાકતરની પાસે જવું, અજ્ઞાન માણસો કોઈ કાંઈ કરવાનું કહે ને કોઈ કાંઈ કરવાનું કહે તેવા પાસે ન જવું.

સારા ડાકતરને પસંદ કરવો. જે બરોબર શીખેલો હોય તેનું ઓસડ કરવું; ઊંટવૈદ્ય, દોરા, ચીઠી, ઉતાર, છુમંત્રાદિકના

---

* ઇંગ્રેજીમાં વૈદ્ય કે હકીમને ડાકતર કહેછે. † જ્યાં ગરીબ લોકને પમોદા મફત ઓસડ આપવામાં આવેછે તેને હોસ્પિટલ કે ડિસ્પેન્સરી કહેછે. એવી ઔષધશાળા કે દવાખાનામાં માંદા માણસને રાખીને ઓસડ કરવાની ગોઠવણ પણ હોયછે. ભા૦ ક૦

ઉપાય બતાવનારા અને પોતાના કરેલા કામની બડાઈ માર-
નારા હોય તેઓ કામના નથી.

સારા ડાકતરપર ભરોસો રાખવો, અને તેના કહ્યા પ્રમાણે
કરવું. એક ડાકતરને છોડીને બીજો, ને બીજાને બદલીને
ત્રીજો એમ ન કરવું.

औषधशाळा के दवाखानां.—દેશમાં ઘણેક ઠેકાણે હૉસ્પિટલો
(ઇસ્પિતાળો) અને ડિસ્પેન્સરીઓ (એટલે ઔષધશાળા
કે દવાખાનાં) સ્થાપવામાં આવ્યાં છે. ઘણું કરીને ત્યાં સર્વો-
ત્તમ ઓસડો અને ચતુર ડાકતરો રાખવામાં આવેલાછે.

કેટલાક મૂર્ખ માણસો ત્યાં જવાને ચહાતા નથી. તેઓ ધારે-
છે કે ત્યાં મરી જઇશું. હૉસ્પિટલોમાં મરણ થાયછે એ ખરૂં,
પણ ઘણીક વાર એમ બનવાનું કારણ એ કે જ્યારે સાજા
થવાની આશા રહેતી નથી ત્યારે તેઓ ત્યાં જાયછે.

માંદા થાઓ ત્યારે ડાક્તર પાસે જાઓ કે તુરત દવાખાને
જાઓ. નાના છોડને ઝટ ઉખેડી શકાય, પણ તે વધીને ઝાડ
થાયછે ત્યારે તે ઉખેડી શકાતું નથી. રોગનું પણ એમજ છે.

બીજું, જેમ તમને કહેવામાં આવે તેમ કરવું. કેટલાક માણસો
આપેલું ઓસડ પીતા (કે ખાતા) નથી, અથવા બતાવ્યા
પ્રમાણે પીતા (કે ખાતા) નથી. તો પછી તેમને આરામ ન થાય
તેમાં નવાઈ નથી.

કરવા માંડેલી દવા ઉતાવળે છોડી દેવી નહિ. કેટલાક માંદા
આદમીઓ થોડો વખત ઓસડ કરી કોઈ ઊંટવૈદ્ય કે તેવા
હકીમ કને દોડી જાયછે, ને પછી સાજા થઈ શકાય નહિ તેવું
થાયછે ત્યારે હૉસ્પિટલમાં પાછા આવેછે.

૧૧. जन्ममरणनी नोंध.

૫૩. હમણા દેશમાં જેટલા જન્મ થાય અને મરણ થાય
તેઓની નોંધ કરાવી હિસાબ રખાવેછે, અને દર દશવર્ષે વસ્તી-
પત્રક કરાવેછે (એટલે દેશમાં કેટલાં માણસો વસેછે તેની ગણ-
તરી કરાવેછે). અજ્ઞાન લોકો આનો ઉપયોગ જાણતા નથી;

ઘણાક ધારેછે કે વધારે કરવેરા નાંખી શકવાને એમ કરેછે. પણ તેમ નથી. એ તો લોકના ફાયદાને સારૂ છે, કરવેરાને સારૂ નથી.

પ્રત્યેક બાપ ચાહેછે કે તેનાં છોકરાં આરોગ્ય (તંદુરસ્ત) અને સુખી રહે. મોટાં થયાં પછી છોકરાં પરગામ (બહારગામ) જાયછે તેવારે તેઓ ક્ષેમ (ખેમ) કુશળ છે કે નહિ તે લખી જણાવે એવું બાપ ઇચ્છેછે.

સરકારની મરજી પણ કાંઇક એવી છે. સારો રાજા પિતા સમાન છે. પ્રજાની (રૈયતની) સંખ્યા લાખો કે કરોડોની હોય ત્યારે જન્મમરણના આંકડા અમલદારો લખી મોકલે તે પરથી તેમની (પ્રજાની) સુખાકારી કેવી છે તે તેના જાણવામાં આવે. જ્યારે જન્મ થવા જોઇએ તેથી ઓછા થાય ત્યારે જણાયછે કે લોક આબાદીમાં (સુખમાં) નથી. મરણ થવાં જોઇએ તેથી વધારે થાય ત્યારે તેમ થવાનાં કારણોની શોધ (તજવીજ) કરવામાં આવેછે, અને તે કારણો દૂર કરવાના ઉપાય કરવામાં આવેછે. જન્મમરણ વિષે ખબર આપવામાં ન આવે તો, જે બાપ પોતાનાં છોકરાં જીવતાં છે કે મુઆં છે તે જાણતો નથી તેના જેવી અવસ્થા સરકારની થાય, અને તેથી કરીને તેઓનું હિત થાય તેવું કાંઇ કરી શકે નહિ.

જન્મમરણની નોંધ ઇંગ્લાંડમાં કેટલાક વખતથી કરવામાં આવેછે, અને તેથી ત્યાં ઘણો ફાયદો થયોછે. લોકની આરોગ્યતામાં વધારો કરવાનું એથી ઘણું કરી શકાયું છે. પહેલાં ફોજમાંના હજાર સિપાઇઓએ દર વરસે અઢાર મરતા; હવણા હજારે આઠ મરેછે. સરકારની મરજી એવી છે કે એજ પ્રમાણે મંદવાડ અને મોત આ દેશમાં ઓછાં થાય.

૧૨. कह्याप्रमाणें करवानी जरूर.

૫૪. છોકરાંને બાપ ઘણી સારી શીખામણ દે, પણ જો તેઓ માને નહિ (તેના કહ્યા પ્રમાણે કરે નહિ) તો તે કાંઇ કામની નહિ. આરોગ્યતા વિષેની આ શીખામણનું પણ એમજ સમજવું. સાજા અને બળવાન થવાના ઉપાયો આ ચોપડીમાં સમજા-

વ્યા છે. એના અભ્યાસથી વાંચનારાને લાભ થશે કે નહિ તેનો આધાર એમાં કહ્યા પ્રમાણે કરવા ન કરવા ઉપર છે.

બંગાળાના એક મોટા ગામમાં ઘણાં માણસો તાવથી મરી ગયાં. માજિસ્ટ્રેટ સાહેબ એ બાબતની તજવીજ કરવા ત્યાં ગયા. ગંદા ખાડામાં ભરાઈ રહેલું બંધીઆર અસ્વચ્છ પાણી લોકો પીએ છે એવું માલૂમ પડવાથી તેણે સારૂં નિર્મળ પાણી મળે તેવા દશ કૂવા ખોદાવ્યા. પછી જ્યારે તે સાહેબ ફરીને તે ગામમાં ગયા ત્યારે તેની જાણવામાં આવ્યું કે લોકો તે કૂવામાંથી પાણી લેતા નહોતા. એ કૂવાનું પાણી વધારે સારૂં છે તેની હા કહી તેઓ બોલ્યા કે "ગંદા ખાડામાંનું પાણી કાઢી પીવાનો તેમનો ચાલ છે તેથી તેમણે તે ચાલ જારી રાખ્યો." આ તેમની મોટી મૂર્ખાઈ હતી. આપણે સારા ચાલ રાખવા અને નઠારા છોડી દેવા જોઈએ.

ગરીબ, અજ્ઞાન લોકો ધારે છે કે તેમને સ્વચ્છ રહેવાની જરૂર પાડવી એ જુલમ છે, પણ આસ્તે આસ્તે એ તેમને બહુ ગુણકારી જણાશે. તંદુરસ્તી વિષે તેઓ બેફીકરા રહે છે, પરંતુ મંદવાડથી વધારે આપદા તેમને પડે છે. ધનવાન માણસો માંદા પડે છે તેવારે પોતાના નિર્વાહને માટે તેમની કને પૈસા છે, અને નોકરી કરવાને ચાકરો છે; નિર્ધનને એ બેમાંનું એકે નથી.

તમારે આરોગ્ય (તંદુરસ્ત) રહેવું હોય તો, તાજો વા, ચોખ્ખું પાણી, અને ગુણકારી ખોરાક મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો. સ્વચ્છતા (ચોખ્ખાઈ) રાખવા માટે પણ ખુબ સંભાળ લેવી. ગંદવાડ રોગની મા છે.

પ્રશ્નો.

૧. આરોગ્યતા (તંદુરસ્તી) શાને કહેવાય છે? સાજા હોઇએ ત્યારે આપણે શું કરી શકીએ? મંદવાડથી શો ફેરફાર થઇ જાયછે? કોણ દુઃખી હોઇ શકે? કોણ સુખી હોઈ શકે? છોકરૂં માંદું પડેછે તેવારે શું બનેછે? મા માંદી પડેછે ત્યારે શું થાયછે? બાપ માંદો પડેછે ત્યારે શી માઠી વલે થઈ શકે? આરોગ્યતાનો ફાયદો આપણા જાણવામાં માત્ર ક્યારે આવેછે?

૨. કેટલાક મૂર્ખ લોકો માંદા પડવાનું શું કારણ ધારેછે?

૩. **આરોગ્યવિદ્યાનો** અર્થ શો? તાવ સંબંધી ઇંગ્લાંડમાં શો ફેરફાર થયોછે? ગળત કોઢ સંબંધી શો ફેરફાર થયોછે? પહેલાં શીતળાથી કેટલી હાનિ થતી હતી? હાલ શીતળાથી ઇંગ્લાંડમાં મુકાબલે ઓછાં મરણ થાયછે તેનાં કારણ શાં? આ નાની ચોપડીનો હેતુ શો છે?

૪. આપણે જીવતા રહેવાને સહુથી વધારે ગરજ શાની છે? વા (હવા) છે એ આપણે શાથી જાણીએ છીએ? પૃથ્વી શાથી વીંટાયલી છે? એ વાયુસાગર કેટલો ઊંડો છે? ચૂન (કાશી)ના ચલાણામાં કેઇ ચાર ચીજ આપણે લેઇએ છીએ? જુના વખતમાં વા શેનો બનેલો ધારવામાં આવ્યો હતો? હાલના સમયમાં એ વિષે વિદ્વાનોના જાણવામાં શું આવ્યુંછે?

૫. આપણી આસપાસ કેઈ ત્રણ જાતની વસ્તુઓ છે? **ઘન પદાર્થ** કોને કહેછે? **પ્રવાહી** કોને કહેછે? **ગ્યાસ** (વાયુરૂપ) કોને કહેછે? હવામાંના ગ્યાસોનું શું બની શકે? એમાંના એક ગ્યાસ (વાયુ) નું નામ શું? તે શા કામમાં આવેછે? વામાં (હવામાં) બીજો કયો ગ્યાસ મળેલોછે? શા માટે મળેલો છે? વામાં (હવામાં) ઑક્સિજન અને નેટ્રોજન કયા પ્રમાણમાં છે?

૬. વામાં ત્રીજી કેઈ ચીજ છે? તે શાની બનેલી છે? કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસની દીવો દેવતા ઉપર શી અસર છે? વનસ્પતિને તે શા કામનો છે? વામાં કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસ કિયા પ્રમાણમાં છે? વામાં બીજું શું છે? તે શા કામમાં આવેછે? વામાં જે ચાર વસ્તુઓ છે તેઓનાં નામ દો.

૭. જે ઝેરથી ઘણામાં ઘણા માણસો મરેછે તે ઝેર કયું છે ? કલકત્તાના અંધારા ભોંયરામાં શું બન્યું ? વાને અસ્વચ્છ કરનારો એક પ્રકાર કહો.• આપણે સારૂ વા સદા શું.કરેછે? આપણે શ્વાસ (દમ) માં વાને લેઇએ છીએ તે ક્યાં જાયછે ? તે શું કરેછે ? અસ્વચ્છ લોહી કેવું થાયછે ?

૮. જે વા આપણે શ્વાસમાં લેઇએ છીએ તે કઈ ત્રણ વસ્તુઓને બહાર લેઇ જાયછે? વાસેલા (બંધ કરેલા) ઓરડામાં સૂએ તો તેમાંના વાની અંદર શું ખૂબ ભળેછે ! તમારા શ્વાસમાં પાણીની વરાળ છે એ તમે શાથી જાણો ? શ્વાસના પાણીમાં શું છે? બંધ કરેલા ઓરડામાંનાં માણસો શું પીએછે?

૯. બીજા શાથી વા અસ્વચ્છ થાયછે? બંધ કરેલા વાસણમાં દીવો ઝટ હોલવાઇ કેમ જાયછે ? વાને બિગાડનાર ત્રીજું શું છે? વનસ્પતિ કે પ્રાણી મરી જાયછે ત્યારે શું થાયછે ? કેઇ જુદી જુદી રીતે કોહવાણથી વા અસ્વચ્છ થાયછે ?

૧૦. વાને ચોખ્ખો કરવામાં ન આવે તો થોડા વખતમાં પૃથ્વી કેવી થાય ? વાને સ્વચ્છ કરનારા ત્રણ મુખ્ય ઉપાય કિયા છે ? વાયુનો (ગ્યાસોનો) પ્રસરણ સ્વભાવ એટલે શું ? પવનનો (વાયરાનો) એક ઉપયોગ કયો છે ? વનસ્પતિ (ઝાડ, છોડવા વગેરે) શું અંદર લેછે અને શું બહાર કાઢેછે ?

૧૧. તાજો વા શા શા કામનો છે ? તાજા વાની (તાજી હવાની) વધારે ગરજ ક્યારે છે ? આપણી પાસેના વાને શા વડે બિગડવા ન દેવો ? તાજી હવાની સહુથી વધારે ગરજ કોને છે? બહાર પુષ્કળ તાજી હવા જોઇએ તે ઉપરાંત બીજે કયે ઠેકાણે તેની ગરજ છે ? વાને અટકાવ શાથી થાય છે ? આપણા શરીરમાં વાને પેસતાં શાથી અટકાવ થાયછે ?

૧૨. પાણી ન હોય તો શું થાય? આપણાં શરીરમાં પાણીનો ભાગ કેટલો છે ? એટલું બધું પાણી છે તેનું કારણ શું ? એ પાણી ક્યાં જાયછે? એ પાણી નઠારૂં હોય તો શું થાય ? ઘણાં માણસ શાથી માંદાં પડેછે? પીવા સિવાય પાણી બીજા શા કામમાં આવેછે ? વનસ્પતિને પાણી શા કામનું છે ?

૧૩. સર્વથી વધારે પાણી શાથી પૂરું પડેછે? સમુદ્ર ભરાઇ કેમ જતો નથી? સૂરજની ગરમીથી પાણીનું શું થાયછે? પાણી કયા કયા રૂપે પડેછે? વરસાદની ઋતુમાં નદીઓમાં શો ફેરફાર થાયછે? ઊનાળામાં શું થાયછે? પાણી પ્રદક્ષિણા શી રીતે કરેછે? વરસાદનું પાણી અસ્વચ્છ શાથી થાયછે?

૧૪. ચોમાસામાં નદીઓનું પાણી ડહોળાયલું (કાદવવાળું) હોયછે તેને નિર્મળ શીરીતે કરી શકાય? ખાડામાં કે નીચી જગ્યામાં ભરાઈ રહેલું પાણી નઠારૂં શામાટે હોયછે? તેમાંના કાંઇક વિખનો નાશ શાથી થઈ શકે? કઈ ભિન્નભિન્ન રીતે નદીઓનાં પાણી લોક બગાડેછે તે કહો. કઈ નદીઓમાં વધારે બગાડ થાયછે? નદીઓ વિષે શી સંભાળ રાખવી જોઇએ?

૧૫. તળાવો શાથી બગડેછે? કયાં તળાવનું પાણી નઠારૂં હોયછે? ઉપાય શા કરવા? તળાવનું પાણી ચોખ્ખું રાખવાને શું કરવું? બીજું તળાવ શા કારણસર જોઇએ? માણસોની પેઠે ઢોરોને પણ ઇજા શા માટે થાયછે? ઘણીક વાર સારૂં પાણી કેમ મેળવી શકાય?

૧૬. ક્યાંથી પાણી આવતું હોય તે ઉત્તમ કૂવો જાણવો (ઉત્તમ કૂવામાં પાણી ક્યાંથી આવેછે)? જમીનના મથાળાપરથી જે કૂવામાં પાણી આવતું હોય તેનું પાણી નઠારૂં શા માટે? આ દેશના કૂવા વિષે સામાન્ય ખોડ શી છે? કૂવામાં ચોખ્ખું પાણી રહે તે કાજે શું કરવું જોઇએ? કૂવાના પાણીને સર્વથી વધારે બિગાડ શાથી થાયછે? કૂવાની પાસે રહેલી ગંદકીથી રોગ થાયછે તેનું કારણ શું?

૧૭. સારૂં પાણી કેવું હોયછે (કેવું પાણી હોય તે સારૂં ગણાય)? પાણી કઠણ કે નરમ ક્યારે કહેવાય છે? હવણા ઇંગ્લાંડનાં ઘણાંખરાં શહેરોને પાણી શી રીતે પૂરૂં પાડવામાં આવેછે? અસ્વચ્છ પાણીને વાપર્યાની અગાઉ શું કરવું જોઇએ? પાણીને શી રીતે ગાળવું? પીવાને સર્વોત્તમ વસ્તુ પાણી છે તેનું શું કારણ? કેફી દારૂઓ પીધાથી શું થાયછે?

૧૮. ઘસારાને (કે ઉતરેલા પદાર્થને) શરીર શું કરેછે? એ

નકામી થયેલી ચીજને ચામડીની વાટે શી રીતે કાઢી નાંખવામાં આવેછે ? પરસેવો શું છે? પરસેવો પોતાની જોડે શું લેતો જાય-છે? એની નાની મોરીઓનાં મોઢાં શાથી ઉઘાડાં રહેછે? તેઓ પૂરાઈ જાયછે તે વારે શું થાયછે? બીજું શું સાફ રાખવું જોઇએ?

૧૯. કેટલી વાર નહાવું જોઇએ ? નહાવાનો ઉત્તમ કાળ કયો છે? નિર્મળ પાણીએ શા માટે નહાવું જોઇએ ? નાહ્યા પછી શું કરવું? કોઇવાર માણસો નહાવાથી માંદા કેમ થાયછે ? હુંફાળે પાણીએ કોણે નહાવું જોઇએ ? માંદાના અંગને શી રીતે ધોવું?

૨૦. આપણે ખાવાની ગરજ પડેછે ને પત્થરની મૂર્ત્તિને કેમ પડતી નથી? રેલવે એન્જિનમાં બળ ક્યાંથી આવેછે? આપ-ણામાં બળ શેમાંથી આવેછે? આપણે ખોરાક ખાઇએ છીએ તે કઇ ખોટ પૂરી પાડેછે? આપણું બળ શાથી જારી રહેછે? ખોરાકથી આપણને બળ ઉપરાંત બીજું શું મળેછે? શરીરમાં દરરોજ કેટલી ગરમી ઉત્પન્ન થાયછે?

૨૧. ખોરાકમાં કિયા ભેદ છે? શામાટે ખોરાક લેવાની ગરજ છે? બાળક બચ્ચાંને એ સઘળું શેમાંથી મળેછે? માણસને મુખ્ય ખોરાક શો છે? જાતજાતનાં અનાજમાં શો ફેર છે? બીજા કઈ જાતના ખોરાક બળ આપનારા છે? તેલથી (ચરબીથી) શું મળેછે? જેઓ મુખ્યત્વે ભાતદાળ અને મીઠાઈ (ગળી વા-નીઓ) ખાયછે (એટલે તેઓ ઉપર જીવેછે) તેમને શું થાયછે?

૨૨. કઈ જાતના ખોરાક આરોગ્ય નથી? ખોરાક વિષે ઘણીજ સંભાળ રાખવાની ગરજ ક્યારે છે? તે વખતે શું ન ખાવું? મસાલો કેટલો વાપરવો? સોપારી ખાવાથી શું નુકસાન થાયછે? તમાકુ (બીડી, હુકો, ચીરૂટ વગેરે) પીતાં શીખવું નહિ એ ઉત્તમ શામાટે છે? શાથી ઇજા થાયછે? રાંધવા વિષે શી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે?

૨૩. માત્ર ક્યારે ખાવું? નિયમિત વખતને અંતરે શામાટે જમવું જોઈએ? સવારમાં થોડુંક શામાટે ખાવું જોઇએ? સારૂં

ભોજન નિત્ય બેવાર શા માટે લેવું જોઇએ? કઈ વેળા જમવું નહિ? ઘણાક લોકો કેટલું ખાધાથી માંદા પડેછે? જે ખાઇએ તેને સારી પેઠે ચાવવાની શી જરૂર છે?

૨૪. અંધારામાં છોડને ઉગાડતાં તેઓ કેવા થાયછે? માણસ જાતને અજવાળા વિના શું થાયછે? અજવાળા વિષે શી કહેવત છે? અજવાળાથી ઘરમાં શું સારૂં થાયછે? પૂરી મૂકવાથી (ગોંધવાથી) કોણ પીડા પામેછે? તડકામાં જવાથી વખતે શું થાયછે? તડકામાં હોઇએ તેવારે બચવાનો શો ઉપાય છે?

૨૫. પહેરવાનાં કપડાંમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરવો જોઇએ? શીઆળામાં ઘણા માણસો બંગાળામાં શાથી મરી જાયછે? શરીરના સર્વથી વધારે નાજુક બે ભાગો કિયા છે? એ ભાગોનું રક્ષણ શી રીતે કરવું? રાત્રે લૂગડાં શા સારૂ બદલવાં જોઇએ? કયા પ્રકારનાં લૂગડાંથી પણ ઇજા થાય?

૨૬. નસો શું છે? નસોને કૌવત શાથી મળેછે? મહેનત (કે કસરત)થી શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર શી અસર થાયછે? કસરત કરવાથી બગડેલા (નકામા થયેલા) પદાર્થ શી રીતે નીકળી જાયછે? કસરતથી બીજો શો ફાયદો થાયછે? કસરતવિના માણસને શું થાયછે?

૨૭. રમવાનું મન કોને બહુ થાયછે? રમવાથી છોકરાંને શો ફાયદો થાયછે? છોકરાંને જોઇએ તેથી ઓછી કસરત ક્યાં મળેછે? કસરતવિના વખતે કોને હાણ થાયછે? તેમાંના કેટલાકને શું બનેછે? કસરતથી મગજને મજબૂતી શાથી મળેછે? કસરત ક્યારે નહિ કરવી?

૨૮. ઊંઘવિના શું થાય? ઊંઘથી શો ફાયદો થાયછે? ઊંઘ સંબંધી દુર્ગુણ કયો છે? છેક બાળકને, (નિશાળે જાય તેવાં) છોકરાંઓને, છોકરીઓને, અને માણસોને દરરોજ કેટલા કલાકની ઊંઘની ગરજ છે? ઊંઘવિષે કવિતા શી છે?

૨૯. નઠારાં શમણાં (સ્વપ્નાં) શાથી આવે? શમણાં શું છે? શમણાં માત્ર શું જણાવેછે? કિયાં જનાવરોને સ્વપ્નાં આવેછે?

જમીનપર ક્યારે સૂવાથી ઇજા ન થાય ? અને ક્યારે થાય ? ખાટલાપર સૂવાથી તાવની ધાસ્તી ઓછી શાવાસ્તે થાયછે ? ભોંય ભીની હોય ત્યારે શું કરવું ? પથારીનાં કપડાં સ્વચ્છ રાખવાનું શું કારણ ?

૩૦. બંધીઆર (વાસેલા) ઓરડામાં સૂવાથી ઇજા થાયછે તેનું શું કારણ ? સૂવા સંબંધી કયા નઠારા ચાલથી તાજી હવાને આવવામાં અટકાવ થાયછે ? ખુલ્લી હવામાં ક્યારે સૂવામાં હરકત નથી અને ક્યારે હરકત છે ? વા વાતો હોય ત્યાં સૂવું શામાટે સારૂં નથી ? રાત્રે વિશેષે કરીને ક્યારે અંગને ગરમ રાખવું જોઇએ ?

૩૧. ઘરો ક્યાં ન બાંધવાં ? કેવી જમીન પસંદ કરવી ? વળી બીજે કયે ઠેકાણે ઘરો ન બાંધવાં ? ઘરોનાં ભોંયતળીયા ઊંચાં શા માટે રાખવાં ? છાપરાંને ઢાળ શા માટે જોઇએ ? સાંકડા વાંકાચૂંકા રસ્તા (સાંકડી વાંકીચુંકી ગલીઓ, અને પોળો) શા માટે ખરાબ છે ? કેવાં ઘરો, સોંઘાં મળે તોપણ, ન લેવાં ?

૩૨. એક બાઇને તેની બેને ખબર પૂછી તે વારે તે બાઇએ શો જવાબ દીધો ? બેને કયું કારણ બતાવ્યું ? બાઇએ શો વાંધો લીધો ? તેની બેને શો ઉત્તર આપ્યો ? સમજાવીને તે બાઇપાસે શું કરાવ્યું ? પછી શું બન્યું ?

૩૩. વાની આવજા એટલે શું ? ઘરમાં પહેલી શાની જરૂરી છે ? પ્રત્યેક આદમીને કેટલી જગ્યા જોઇએ ? ઝુંપડામાં ઓછી જગ્યા જોઇએ તેનું શું કારણ ? ઇંટોથી ચણેલા કરાવાળાં ઘરોમાં તાજા વાની તંગી વધારે શા માટે હોયછે ? કિયાં ઓરડા ઓરડીઓ બહુજ નઠારાં ? કોઇવાર સૂવાના ઓરડામાં વા ઓછો શાથી થઇ જાયછે ?

૩૪. હવા જેમ જનાવરથી બીગડેછે તેમ બીજા શાથી બીગડેછે ? પવનની આવજાને સારૂ કેટલી બારીઓની જરૂર છે ? નઠારી હવા જતી શી રીતિ રહે અને તાજી હવા અંદર શી રીતે આવે ? કાર્બોનિક આસિડ ગ્યાસનું ઝેર શી રીતે ચડેછે ? ઓરડામાંનો (કે ઓરડીમાંનો) વા સ્વચ્છ છે કે નહિ તે

આપણે શા પરથી કહી શકીએ? જનાનખાનામાં (હોજલ પડદામાં રહેનારી સ્ત્રીઓના ઓરડામાં) ક્યાં બે વાનાં મસ દાખલ થવાં દેવાં જોઇએ ?

૩૫. ઘરોને કેટલી વાર ધોળાવવાં જોઇએ? રોજ રોજ ધોળાવવાથી તેમાં રહેનારાની તંદુરસ્તી બગડે છે તેનું શું કારણ? ઘરમાંનો પુંજો ક્યાં નાંખવો નહિ? તેનું શું કરવું? ઘરની પાસે પુંજાના ઊકરડા (કે પુંજો નાંખવાના ખાડા) શા માટે કરવા નહિ? ઘરની નજીક ઊકરડા લોક શા સારૂ કરે છે? તેનું શું પરિણામ થાયછે? નરકની દુર્ગંધ શાથી જતી રહે? હાલ નરકથી શી હાનિ થાયછે? નરકનો ઉપયોગ કરી શકાય અને તેથી શો લાભ થાય?

૩૬. ઘરોની આસપાસ જે હોય તેઓ સબંધી શી સંભાળ રાખવી જોઇએ? રહેવાના ઘરમાં ગાયભેંસની કોહોડ કે દેહલું (તબેલા) શા માટે ન જોઇએ? ખાતરના ઢગલા ક્યાં કરવા? ખાડા શા માટે પૂરી નાંખવા? પાણીને વહી જવાની મોરીઓ (નાળાં કે કાંસ) સંબંધી શી સંભાળ રાખવી જોઇએ? પૂરા કાર્યસાધક ઉપાય માત્ર કિયા છે? મેલેરીઆને અટકાવવામાં શાથી મદદ મળે?

૩૭. શાહેરો અને ગામોની આરોગ્યતાની સંભાળ લેવાની ફરજ કોની છે? એ કામમાં બધાનો સ્વાર્થ શા વાસ્તે છે? વિ-શેષે કરીને અધિકારીઓ (અમલદારો) નાં કર્તવ્યો શાં છે? ગામ ગંદવાડ (સુવેજ) કોને કહેછે? ઇંગ્લાંડમાં તેનો નિકાલ શી રીતે કરવામાં આવેછે? તે રીત વિષે (તે પ્રમાણે કરવામાં) આ દેશમાં શી હરકતો કે વાંધા છે? સોંઘા નળો શી રીતે બની શકે?

૩૮. સાર્વજનિક (સરકારી) જાજરૂઓ વિષે શી સંભાળ લેવી જોઇએ? રસ્તાના પુંજાનું શું કરવું? વરસાદનું પાણી વહી જાય તે માટે શું કરવું? શું કરવાથી તાજો વા વધારે મળે? રંગા-રા અને ચામડીઆનાં કામ ક્યાં થવા દેવાં? કબરસ્થાન (મ-ડદાં દાટવાની જગ્યા) અને સ્મશાન (મડદાં બાળવાની જ-ગ્યા) સંબંધી શા નિયમો જોઇએ?

૩૯. માંદા પડયા પછી સાજા થવું તે કરતાં વધારે સારૂં શું? કેટલાક માણુસો રેચ (જુલાબ) શા સારૂ લેછે? એ નુકસાનકારી શા વાસ્તે છે? કયે વખતે ભયકારી છે? તુરત ઓસડ ક્યારે લેવું? સહજ (થોડું) અસુખ થાય (જરા તબીએત બગડે) છે તે ઘણીકવાર શાથી મટી જાયછે?

૪૦. ઘણાક માંદા માણુસો શાથી મરી જાયછે? પહેલ વહેલું શું કરવું જોઇએ? તેનું કારણ શું? સ્વચ્છતાને સારૂ શું કરવું જોઇએ? ખાવાસંબંધી શી સંભાળ રાખવી? નિરાંત (શાંતિ) અને માયાની ગરજ શા માટે છે?

૪૧. કિયાં ચાર વાનાંની છોકરાંને વિશેષ કરીને ગરજ છે? બાળક છોકરાંનો ખોરાક કેવો જોઇએ? છોકરાંને બળિયા ક્યારે કઢાવવા? છોકરાંને ઘણી ઇજા શાથી થાયછે? તેમને સ્વચ્છ ટેવો રાખતાં શીખવવાનું શું કારણ? રાત્રિએ શી સંભાળ લેવાની જરૂર છે?

૪૨. હિંદમાં ઘણાખરા લોકો કિયા રોગથી મરી જાયછે? ઘણાખરા તાવોના કારણને કિયું નામ આપ્યું છે? મલેરીઆ મુખ્યત્વે ક્યાં ઉત્પન્ન થાયછે? તે વધારે નુકસાન ક્યારે કરેછે? ઇંગ્લાંડમાં ટાઢિયો તાવ શી રીતે નાબુદ થયો? તાવનું ઓસડ કરવામાં દેશી ડાકતરો ઘણીવાર શી ભૂલો કરેછે?

૪૩. તાવનું સૌથી જાણીતું ઓસડ કિયું છે? તાવથી બચવાને કિયા નિયમો પાળવા જોઇએ? તાવનો વાવર હોય તો શી સંભાળ લેવી જોઇએ? છેક ખરાબ-જાતનો તાવ શી રીતે ઉત્પન્ન થતો ધારવામાં આવેછે? એ ઝેર શરીરમાં શી રીતે પેસેછે?

૪૪. અતિસાર એટલે શું? એ રોગ બહુધા શી રીતે ઉત્પન્ન થાયછે? એ રોગ ઘણીવાર શાથી મટી જાય? મરડો શી રીતે ઓળખાય છે? એ રોગમાં શું કરવું જોઇએ? ઘણી સંભાળ લેવાની જરૂર શા માટે છે? અતિસાર અને મરડાથી બચવાને કિયા ઉપાય લેવા જોઇએ?

૪૫. અતિ ભયંકાર રોગ કિયો છે? બળિયા જેવા કેટલાક રોગ ફેલાયછે એવું ડાકતરો શાથી ધારેછે? એ રોગનાં બીજ

(ચેપ) શાથી ઊગી નીકળેછે? બીજની વૃદ્ધિ થવામાં શાથી અટકાવ થાયછે? કોગળિયા (કોલેરા) નાં બીજ (ચેપ) એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે મુખ્યત્વે શી રીતે જાયછે? પરગામમાં કોગળિયું ચાલતું હોય તેવારે શા ઉપાય લેવા જોઈએ? કોનું રક્ષણ માગવું જોઈએ?

૪૬. કોગળિયાની શરૂઆત બહુધા શી રીતે થાયછે? એ રોગ ઘણીવાર શી રીતે મટી જાય? કોગળિયું ચાલતું હોય તેવારે ઘરમાં શું રાખવું જોઈએ? દરદીની માવજત શી રીતે લેવી જોઈએ? એ રોગનો પ્રસાર થતો અટકાવવાને શી સંભાળ લેવી જોઈએ? કોગળિયું અટકાવવા દેવીને પ્રસન્ન કરવાને ગરબા ખુંદવાથી શું નુકસાન થાયછે? કોગળિયાના કારણના સંબંધમાં સદા શું યાદ રાખવું જોઈએ?

૪૭. બળિયાને સિંહલદ્વીપ (લંકા) માં શું કહેછે? બળિયા અટકાવવાને પ્રથમ કઈ યુક્તિ અજમાવી હતી? કઈ વધારે સારી યુક્તિ શોધી કહાડી? બળિયા કઢાવવા નિરર્થક છે એવું કેટલાક અજ્ઞાન લોકો માનેછે તેનું શું કારણ? બળિયા કઢાવવામાં શી સંભાળ લેવી જોઈએ? લોકોએ બળિયા ક્યારે કઢાવવા જોઈએ?

૪૮. બાળકોને બળિયા કોણ મફત કહાડેછે? બળિયા કઢાવ્યાથી ડાહ્યા માણસોને શો લાભ થાયછે? કેટલાક અજ્ઞાન લોકો શું માનેછે? શા વાસ્તે એ ખોટું છે? બળિયામાં ઘણી સંભાળ શા વાસ્તે લેવી જોઈએ? કિયા ઉપાય લેવા જોઈએ? એ રોગ ઘણીવાર શી રીતે પ્રસરેછે?

૪૯. માણસ પાણીમાં પડે તેવારે શું કરવું? ડૂબવાથી મરણ શાથી થાયછે? એ માણસ શી રીતે સાજો થઈ શકે? માણસ દેખાઇતો ડૂબીજાય તેવારે પહેલ વહેલું શું કરવું? શ્વાસોચ્છ્વાસ પાછો ચાલે તેને માટે શું કરવું જોઈએ? લોહી પાછું શી રીતે ફરતું થાય અને શરીરમાં પાછી ઉષ્ણતા આવે?

૫૦. જખમો (ઘા)ની શી માવજત કરવી? હાથપગ વગેરે મચ્ચાય તેનો શો ઈલાજ કરવો? હાડકું ખશી ગયેલું ક્યારે કહે-

વાય? એ વેળા શું કરવું? હાડકાં ભાગી ગયેલાં રી રીતે જાણ-વામાં આવેછે? ગળામાં કાંઈ વસ્તુ ઉતરી જવાથી શ્વાસનું રૂંધણ થાય તેવારે શું કરવું?

૫૧. સ્ત્રીનાં લૂગડાં સળગી ઊઠે તેવારે તેણે શું ન કરવું? એ-નું કારણ શું? તેણે શું કરવું જોઈએ? થોડું દાઝી હોય તો તે મટાડવાને શો ઉપાય કરવો? ચામડી બળી ગઈ હોય તો દાઝ્યા પર શું ચોપડવાથી ફાયદો થાય? ઝઝેલા (ફોલ્લા) ઊઠ્યા હોય તેને શું કરવું? સખ્ત દાઝી હોય તેવારે શું કરવું?

૫૨. મંદવાડમાં કોની સલાહ પૂછવી? કિયા ડાક્તરનું ઓ-સડ ખાવું નહિ? ઉત્તમ ઔષધો અને સારા ડાક્તરો ક્યાં જો-વામાં આવેછે? હાસ્પિટલોમાં ઘણાં મૃત્યુ શાથી થાયછે? કઈ સૂચનાઓ પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ?

૫૩. સરકાર હમણા જન્મમરણના આંકડા માગેછે તેનું કારણ શું? જન્મ ઓછાં હોયછે તે વારે તેપરથી શું જણાયછે? પુષ્કળ મરણ થાયછે તેવારે સરકાર શું કરેછે? ઇંગ્રેજ સિપા-ઈઓ (સોલજરો) માં મંદવાડ કેટલે દરજ્જે ઓછો થયોછે?

૫૪. સારી શીખામણ ક્યારે નકામી થાયછે? આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કઈ રીતે માત્ર થઈ શકે? એક મોટા ગામના લોકોને સારા કૂવાથી લાભ ન થયો તેનું શું કારણ? કિયા રિવાજ પાળવા જોઈએ? મંદવાડથી કિયા લોકોને ઘણું ખમવું પડેછે? આરો-ગ્યતાને અર્થે કઈ મુખ્ય વસ્તુઓની જરૂર છે?

BOMBAY: PRINTED AT THE EDUCATION SOCIETY'S PRESS, BYCULLA.

